I MANUALE UTENTE

D BENUTZERHANDBUCH

Codice :
Kennziffer : SPADOCPREME3

Revisione :
Überarbeitung : 00

Edizione :
Ausgabe: 07/12

PREMIUM E3

	Istruzioni originali in lingua italiana. **Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**
	Übersetzung der Originalanleitung **Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.**

CE

ITALIANO

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- AVVERTENZE ..... pag. 3
- USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE ..... pag. 4
- SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO ..... pag. 4
- DATI TECNICI ..... pag. 5
- ETICHETTE ADESIVE ..... pag. 6
- REQUISITI DI INSTALLAZIONE ..... pag. 7
- DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 7
- MONTAGGIO ..... pag. 9
- PRINCIPI DI ALLENAMENTO ..... pag. 16
- CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA ..... pag. 17
- CONSIGLI PRATICI ..... pag. 18
- CONSOLE - (DISPLAY) ..... pag. 19
- CONSOLE - (PULSANTI) ..... pag. 20
- ACCENSIONE - QUICK START ..... pag. 21
- PROGRAMMA MANUALE ..... pag. 21
- PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI ..... pag. 22
- PROGRAMMA CUSTOM ..... pag. 23
- PROGRAMMA HRC ..... pag. 24
- FITNESS TEST ..... pag. 25
- MENU MANUTENZIONE ..... pag. 27
- DOTAZIONI SPECIALI ..... pag. 27
- MANUTENZIONE ..... pag. 28
- SMALTIMENTO ..... pag. 28
- ESPLOSO RICAMBI ..... pag. 29
- LISTA RICAMBI ..... pag. 30
- ORDINE RICAMBI ..... pag. 32
- SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI ..... pag. 32
- GARANZIA ..... pag. 33

ITALIANO

AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano vicino all'attrezzo.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale quali: circoli privati, hotel, Centri benessere, per un uso promiscuo del prodotto ma non continuativo. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria e il buono stato di tutte le parti del prodotto.
- È consigliato, prima di affrontare un allenamento con questo prodotto, togliere i gioielli quali: braccialetti, anelli, collane, orologi e orecchini. Questo per prevenire eventuali interferenze con le prese del manubrio, o eventuali reazioni allergiche in presenza di sudorazione.
- È consigliato, prima di affrontare un allenamento con questo prodotto, effettuare alcuni esercizi di riscaldamento e di allungamento muscolare.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo e un esercizio continuo in ambito professionale o in ambito medico.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test massimali oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze-chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato l'impiego del prodotto adottando una scorretta messa a punto, costringendo così l'uso con una postura inadeguata alla corporatura dell'utilizzatore.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.

ITALIANO

USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

La serie dei prodotti *Premium* della Get-Fit introduce nuovi orizzonti di qualità ed ergonomia espresse in linee sobrie dai robusti contenuti meccanici e da un equipaggiamento elettronico sofisticato e completo.

L'Ellittica **Premium E3** documentata in questo Manuale Utente è progettata e certificata sia per un utilizzo domestico per l'utilizzo privato, che in ambito commerciale per l'utilizzo collettivo non continuativo in ambienti quali: Circoli o associazioni private, Hotel, Centri benessere, SPA, ecc.
L'attrezzo NON è idoneo per l'utilizzo in campo medico e/o riabilitativo.
L'ellittica è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il allenamento articolare simile alla marcia nordica o allo sci da fondo, grazie ad un movimento fluido e morbido che evita alle articolazioni traumi da impatto col suolo, sollecitando in modo armonico sia la parte inferiore del corpo che la parte superiore, compreso il tronco e la schiena, permettendo un allenamento adatto a tutti i livelli.
Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.
Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo attrezzo, devono essere adeguatamente informati sulle capacità del prodotto da un istruttore ed hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

SIMBOLI SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.
Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.

PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze. Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.

AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto. Prestare massima attenzione!

NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.

Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.
Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.

ITALIANO

DATI TECNICI

SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	regolazione elettrica a 40 livelli
PRESTAZIONI DELLA CONSOLE :	tempo, distanza, velocità, calorie, pulsazioni, watt, RPM, METs
	5 programmi pre-impostati, programma Manuale, programma Custom, programma HRC, Fitness Test
PESO GRUPPO VOLANO :	16 kg
INGOMBRI MAX (LxPxh) :	2090 x 550 x 1710 mm
PESO NETTO :	111 kg
PESO LORDO :	121 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	170 kg
ALIMENTAZIONE CONSOLE :	con generatore elettrico azionato dal movimento dei pedali
RILEVAZIONE CARDIACA:	sensori palmari sul manubrio e ricevitore HR wireless (*)
CONFORMITA'	Norme : EN 957-1-9 (classe SB) - EN 50366
	Direttive : 2001/95/CE - 2004/108/CE - 2011/65/UE

(*) il ricevitore HR wireless è compatibile con i trasmettitori marcati Polar® del tipo non codificato con protocollo di frequenza a 5 kHz (testato su modelli T31 e T34).
Il trasmettitore a fascia toracica non è incluso con il prodotto ed è disponibile su richiesta.

ITALIANO

ETICHETTE ADESIVE

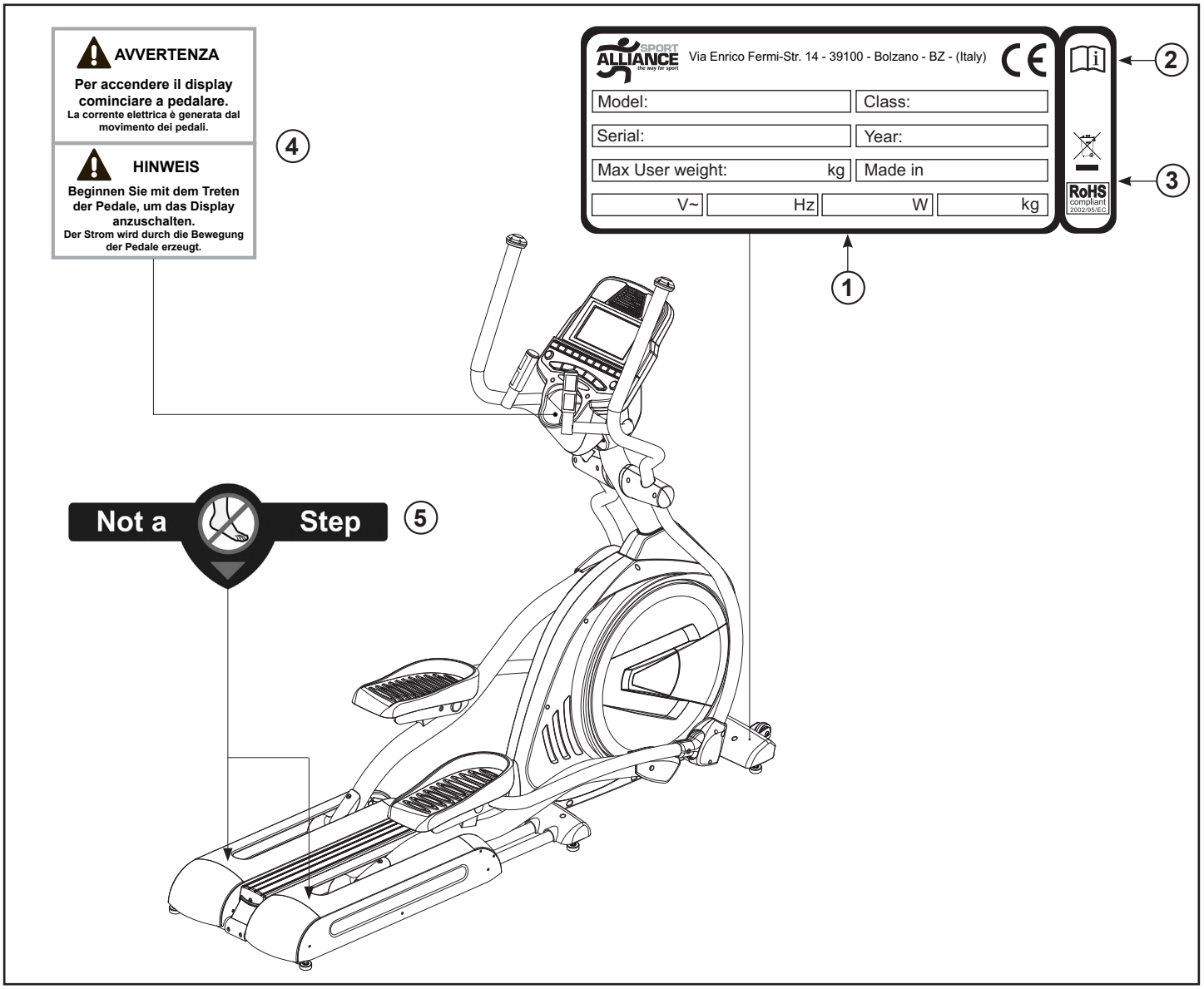
1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.

2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.

3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.

4) Segnale di richiamo al funzionamento del prodotto.
Il generatore che produce l'energia elettrica necessaria al funzionamento della console viene alimentato dal movimento impresso sui pedali, pertanto per accendere il prodotto è necessario cominciare a pedalare.

5) Simbolo di divieto di salire con i piedi sulle strutture di copertura delle guide. Per disporsi correttamente sulle pedane dell'attrezzo è necessario salire con i piedi sul binario rinforzato posto tra le due strutture di copertura delle guide.



ITALIANO

REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e possibilmente deve disporre di una presa elettrica.

- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.

- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di custodirlo nell'eventualità il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.

DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da due scatole in cartone chiuse con punti metallici e nastri di reggiatura.
Il sollevamento e la movimentazione della scatola che contiene il corpo principale può essere effettuato da almeno quattro persone ma dato il peso elevato si consiglia l'impiego di adatti dispositivi meccanici o elettromeccanici; a tal scopo è opportuno che il trasporto, il sollevamento e la movimentazione del prodotto sia eseguito da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.
Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

Prima di depositare a terra la scatola contenente il prodotto, verificare sui disegni del cartone la freccia con l'indicazione "LATO ALTO".

Nel caso in cui la scatola sia stata depositata sul pavimento dal lato errato, evitare di aprirla danneggiando l'imballo ma girarla sul lato corretto.

L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Durante le operazioni riferirsi alle illustrazioni con le fasi di montaggio ed eventualmente servirsi anche del disegno in esploso nel catalogo ricambi.
Il Catalogo Ricambi completo di lista delle parti che si trova in fondo alla guida utente, è un ulteriore aiuto nell'identificazione dei componenti di piccole dimensioni.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate.

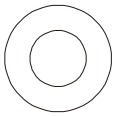
Si consiglia di conservare l'imballo originale nell'eventualità che il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.

ITALIANO

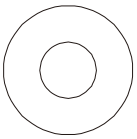
Elenco ferramenta di montaggio :

90. Bullone 5/16”x3/4” (22 pz.)
92. Bullone 5/16”× 1-1/4” (2 pz.)
93. Bullone 3/8”×3/4” (2 pz.)
94. Bullone 3/8”×2-1/4” (2 pz.)
95. Bullone 3/8”×3-3/4 (4 pz.)
101. Vite M5×15 mm (12 pz.)
102. Vite M5×15 mm (27 pz.)
104. Vite autofilettante 3,5×12 mm (8 pz.)
113. Dado autobloccante 5/16”× 1-1/4” (2 pz.)
122. Rondella piana 5/16”×20×1.5T - (2 pz.)
125. Rondella piana 3/8”×19×1.5T - (2 pz.)
126. Rondella piana 3/8”×30×2.0T - (2 pz.)
129. Rondella elastica Ø25 mm (4 pz.)
130. Rondella curva 3/8”×23×2T (4 pz.)
132. Rondella spaccata 3/8”×2T (1 pz.)
133. Chiave aperta doppia 13/14
134. Giravite a croce piccolo
135. Giravite a croce
136. chiave aperta da 12

a



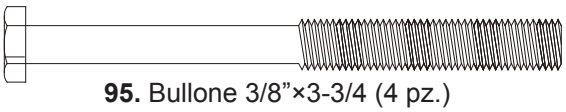
125. Rondella piana 3/8”×19×1.5T - (2 pz.)



130. Rondella curva 3/8”×23×2T (4 pz.)

102. Vite M5×15 mm (2 pz.)

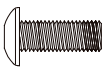
94. Bullone 3/8”×2-1/4” (2 pz.)



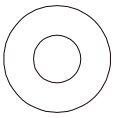
95. Bullone 3/8”×3-3/4 (4 pz.)

c

104. Vite autofilettante 3,5×12 mm (8 pz.)

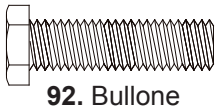


102. Vite M5×15 mm (12 pz.)



122. Rondella piana 5/16”×20×1.5T - (2 pz.)

113. Dado autobloccante 5/16”× 1-1/4” (2 pz.)

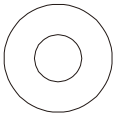


92. Bullone 5/16”× 1-1/4” (2 pz.)

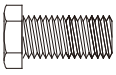
b

101. Vite M5×15 mm (4 pz.)

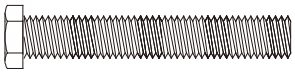
132. Rondella Spaccata 3/8”x2T (1 pz.)



130. Rondella curva 3/8”×23×2T (2 pz.)

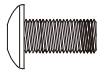


93. Bullone 3/8”×3/4” (2 pz.)

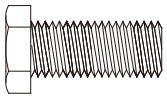


94. Bullone 3/8”×2-1/4” (1 pz.)

e
f



101. Vite M5×15 mm (8 pz.)

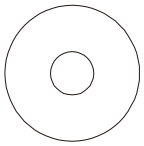


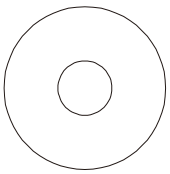
90. Bullone 5/16”x3/4” (22 pz.)

c

129. Rondella elastica Ø25 mm (4 pz.)

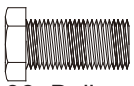
104. Vite autofilettante 3,5×12 mm (10 pz.)



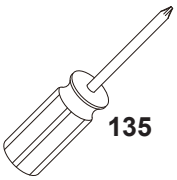


126. Rondella piana 3/8”×30×2.0T - (2 pz.)

102. Vite M5×15 mm (13 pz.)

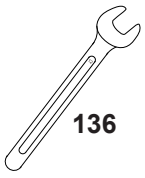


93. Bullone 3/8”×3/4” (2 pz.)

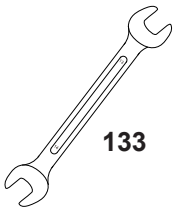


135

134



136



133

ITALIANO

MONTAGGIO

Montaggio guide di scorrimento pattini

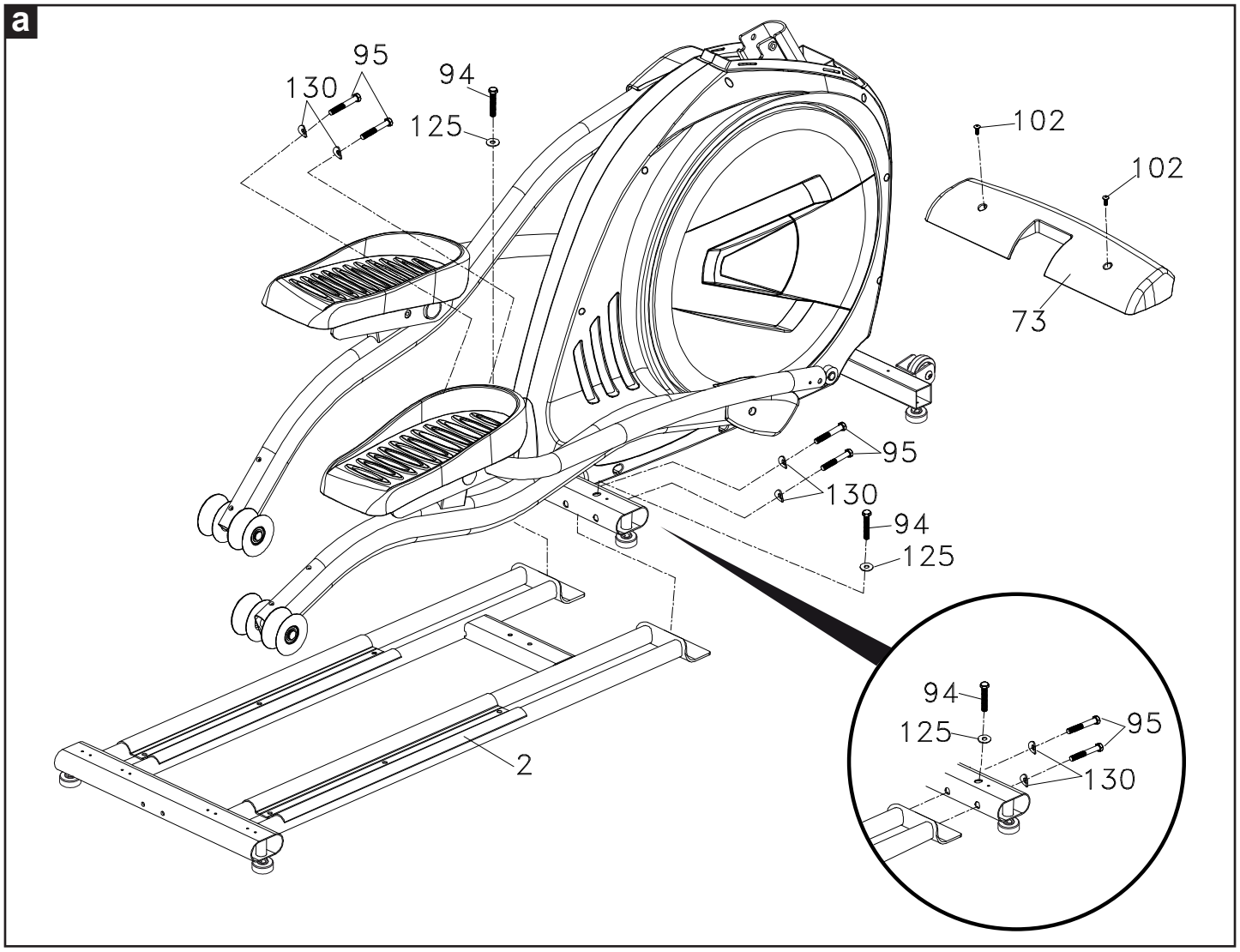
- Dopo avere aperto l'imballo originale del prodotto, con l'aiuto di altre due persone, sollevare il corpo principale pre-assemblato e posizionarlo sul pavimento nel luogo scelto per l'installazione del prodotto. Togliere tutto il materiale di montaggio contenuto nel cartone e distenderlo sul pavimento, pronto per essere assemblato.

a. Rispettando l'orientamento illustrato, collegare le guide di scorrimento pattini **2** alla barra d'appoggio centrale del corpo principale **1**, allineando i fori di fissaggio.

- Fissare le guide posteriori serrando attraverso le estremità della barra d'appoggio centrale, due bulloni **94** [3/8"×2-1/4"] corredati di rondelle piane **125** [3/8"×19×1.5T] e quattro bulloni **95** [3/8"×3-3/4"],corredati di rondelle curve **130** [3/8"×23×2T]. Per il serraggio dei bulloni impiegare la chiave aperta **133** [da 13/14].

- Montare la mascherina **73** sul piede anteriore e fissarla tramite due viti **102** [M5×15 mm] impiegando il giravite a stella **135**.

a



ITALIANO

Montaggio tubo di supporto manubrio e console

Durante le operazioni per il fissaggio del tubo di supporto del manubrio al corpo principale, fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cablaggio di collegamento della console.

b. Avvicinare il tubo di supporto manubrio **12** all'attacco predisposto sul corpo principale **1**, e infilare la mascherina a imbuto **66** nel tubo, rispettando l'orientamento illustrato.

- Infilare il connettore **39** con il cablaggio di collegamento della console attraverso la mascherina **66** e attraverso il tubo di supporto **12** fino a farlo fuoriuscire dall'estremità superiore, come illustrato.

Per guidare agevolmente il connettore 39 attraverso il tubo di supporto, si consiglia di legarlo ad un cavo rigido (lungo almeno 80 cm), così da poterlo tirare dal foro superiore del tubo di supporto.

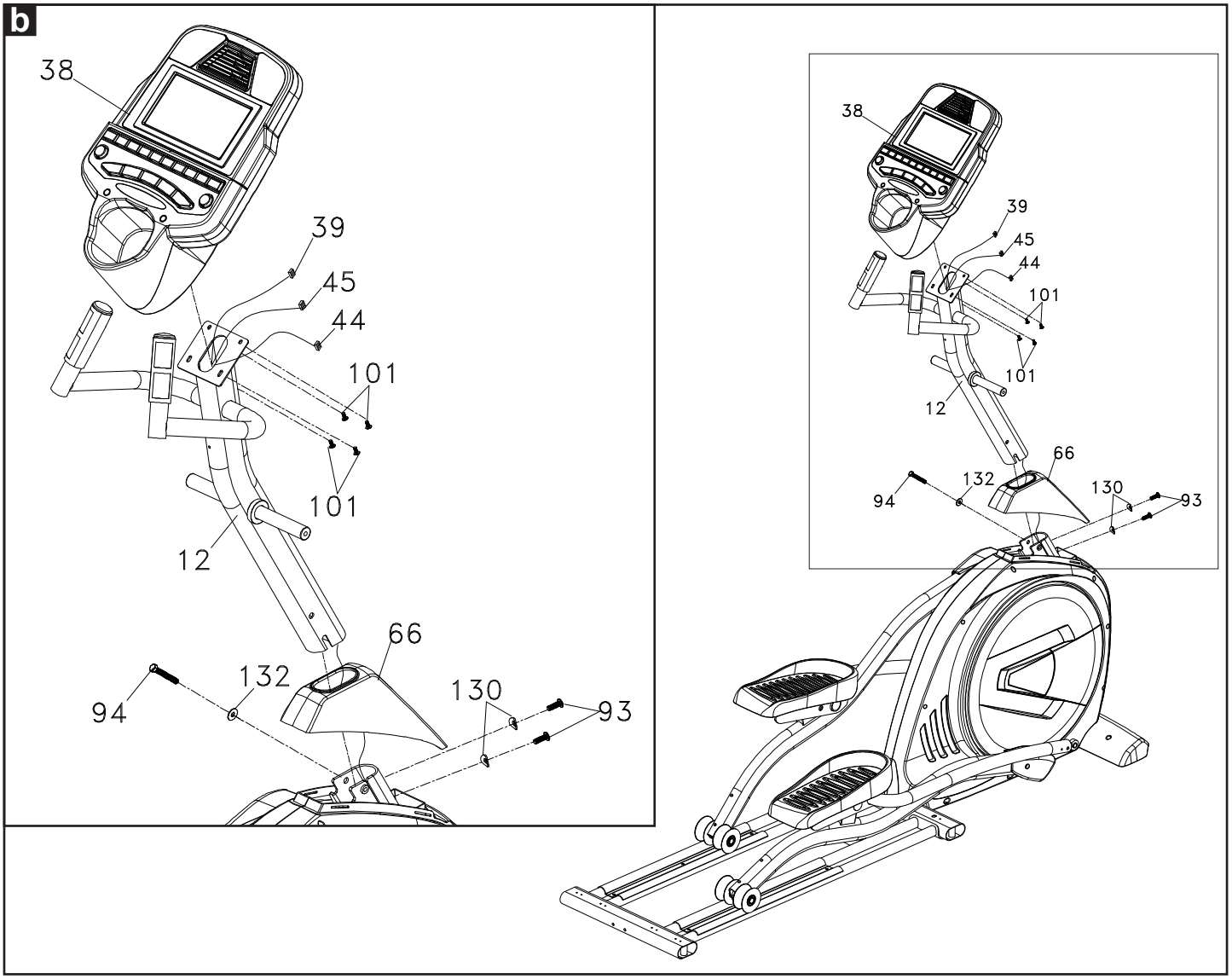
- Inserire il tubo di supporto manubrio **12** nell'attacco predisposto sul corpo principale e fissarlo tramite un bullone **94** [3/8"x2-1/4"] corredato da una rondella spaccata **132** [3/8"x2T] e due bulloni **93** [3/8"x3/4"] corredati di rondelle curve **130** [5/16"x19x1,5T]. Per il serraggio dei bulloni impiegare la chiave aperta **133** [da 13/14].

- Spostare in basso la mascherina **66** per coprire la sede di fissaggio del tubo di supporto.

- Avvicinare la console **38** e collegare sul lato posteriore il connettore **39** e i due connettori dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache, **44** e **45** (di colore rosso) rispettando l'equivalenza dei colori dei connettori.

- Fissare la console **38** sulla piastra di fissaggio sull'estremità del tubo di supporto **12** serrando quattro viti **101** [M5 × 10mm], impiegando il giravite a stella **135**.

b



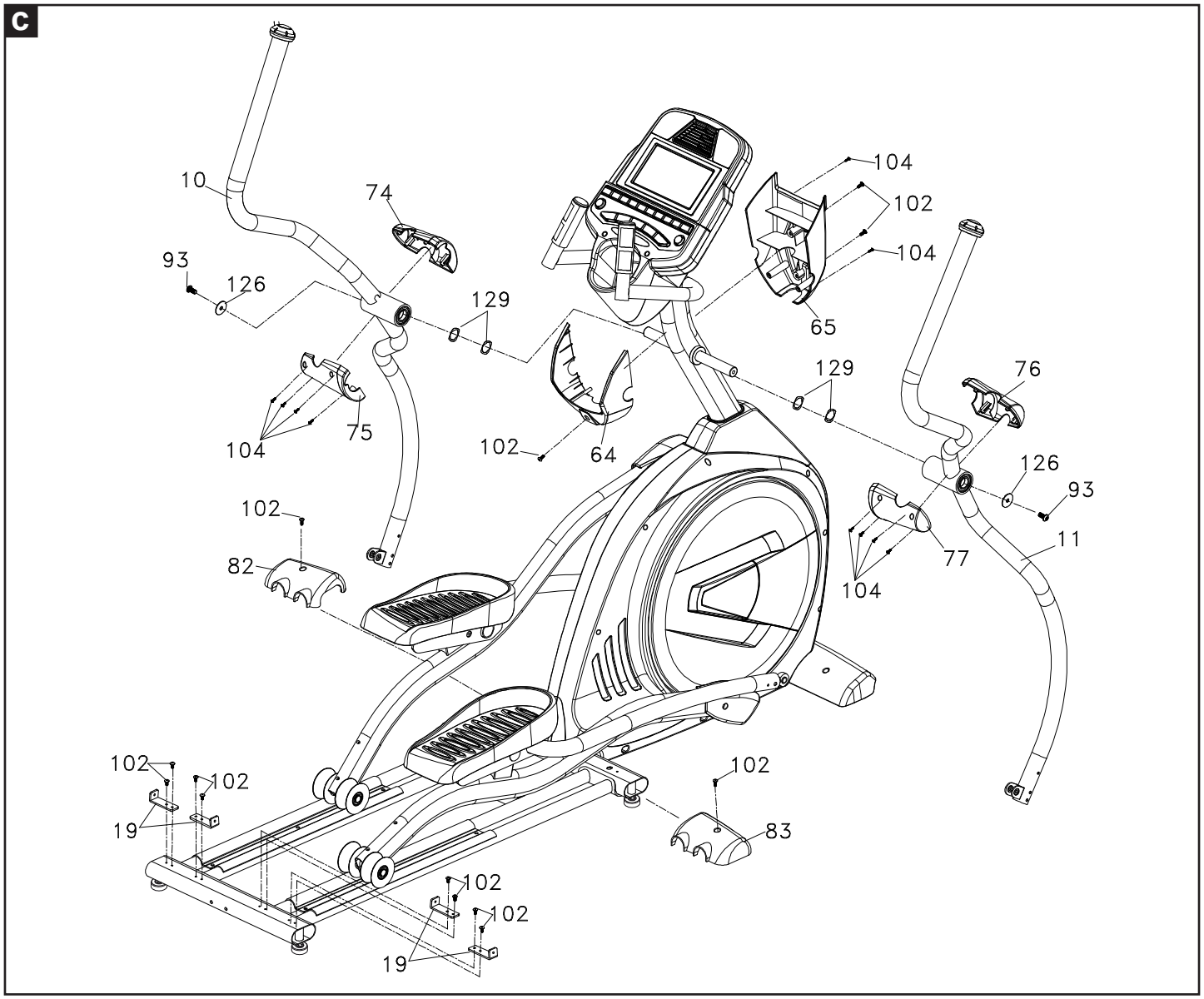
ITALIANO

Montaggio bracci e mascherine di copertura

c. Inserire in cascata due rondelle elastiche **129** [Ø25 mm] in ciascuno dei due perni fulcro di rotazione dei bracci, posti al centro del tubo di supporto manubrio **12**.

- Rispettando l'orientamento illustrato, inserire nei due perni al centro del manubrio **12**, il braccio destro **11** e sinistro **10**. Inserire poi in cascata in ciascun perno una rondella **126** [3/8"×30×2.0T] e un bullone **93** [3/8"×3/4"] serrando a pacchetto ciascun braccio tramite la chiave **133** [13/14].
- Fissare al tubo di supporto **12**, sotto la console, la mascherina frontale **64** fissandola con una vite **102** [M5x15mm].
- Collegare la mascherina posteriore **65** alla mascherina frontale **64** e fissarla al tubo di supporto **12** con due viti **102** [M5x15mm] e due viti filettate **104** [Ø3.5×12mm], impiegando il giravite **135**.
- Montare i coperchi **74** e **75** nel fulcro del braccio sinistro **10** e fissarli con quattro viti **104** [Ø3.5×12mm]. Montare i coperchi **76** e **77** nel fulcro del braccio destro **11** e fissarli con quattro viti **104** [Ø3.5×12mm].
- Montare le mascherine **82** e **83** alle due estremità della barra d'appoggio centrale e fissarle con due viti **102** [M5×15 mm] impiegando il giravite a stella **135**.
- Fissare sulla barra d'appoggio posteriore quattro staffe a "L" **19** (supporti posteriori delle protezioni antinfortunistiche), con due viti **102** [M5×15 mm] ciascuna, impiegando il giravite a stella **135**.

C



ITALIANO

Montaggio coperture sull'attacco braccio/gamba

d. Allineare il foro di fissaggio dell'estremità inferiore del braccio di destra **11** con la gamba destra **9**, quindi unire i due elementi serrando un bullone **92** [5/16"× 1-1/4"] con un dado autobloccante **113** [5/16"×7T] corredato di rondella piana **122** [5/16"×20×1.5T].

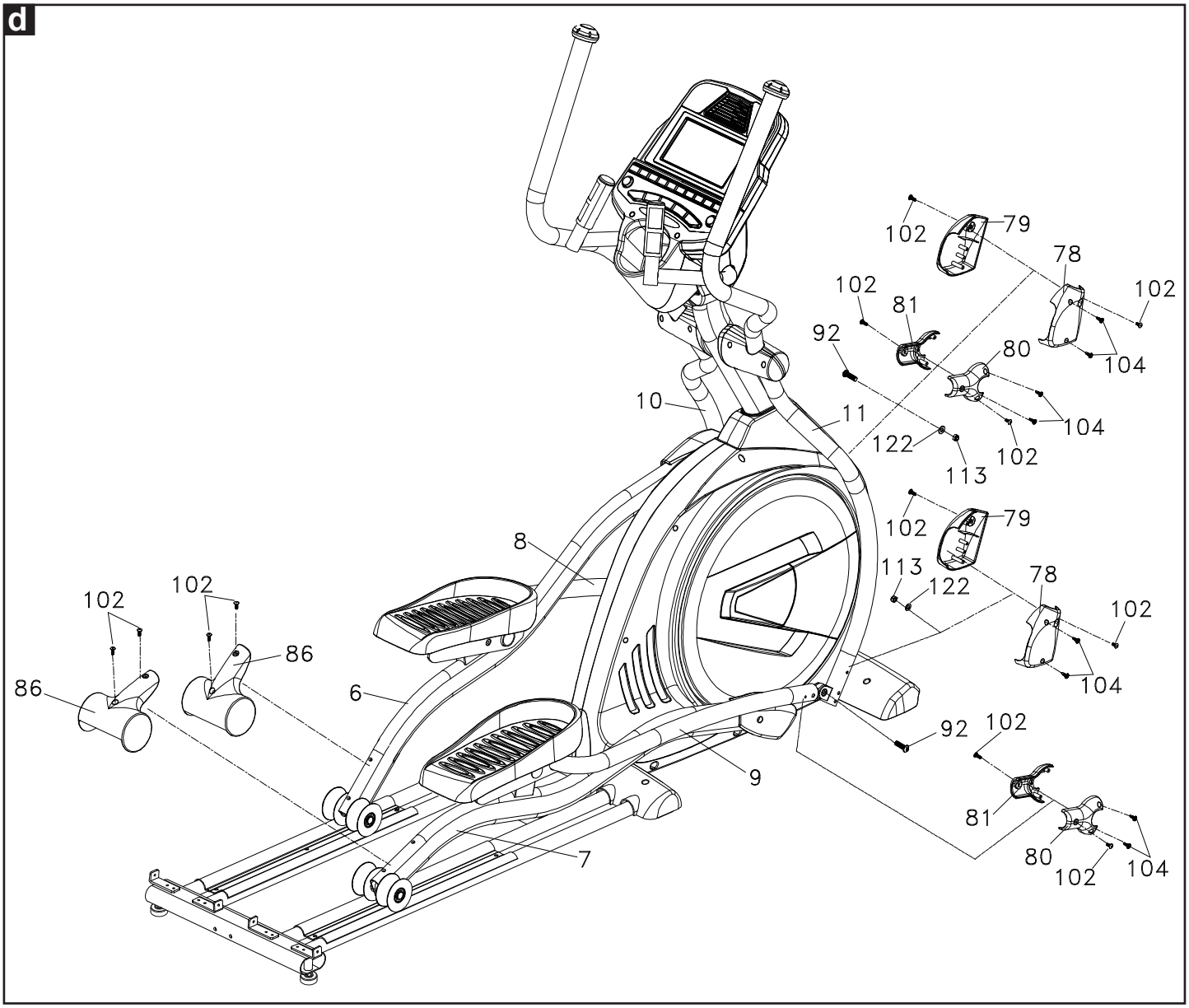
- Ripetere l'operazione precedentemente eseguita anche per il fissaggio del braccio sinistro **10** con la gamba sinistra **8**.

- Coprire l'attacco braccio **11**/gamba **9** destro inserendo nella i coperchi inferiori **80** [dx] e **81** [sx], fissati con due viti **102** [M5×15 mm] e due viti **104** [Ø3.5×12mm], e in seguito aggiungendo i coperchi superiori **78** [dx] e **79** [sx], fissati con due viti **102** [M5×15 mm] e due viti **104** [Ø3.5×12mm], impiegando i giravite a stella **135** e **134.**

- Ripetere l'operazione di montaggio dei coperchi inferiori **80** [dx] e **81** [sx] e superiori **78** [dx] e **79** [sx] all'attacco braccio **10**/gamba **8** di sinistra.

- Montare le mascherine **86** di copertura dei pattini fissando ciascuna sulle leve **6** e **7** con due viti **102** [M5×15 mm], impiegando il giravite a stella **135**.

d



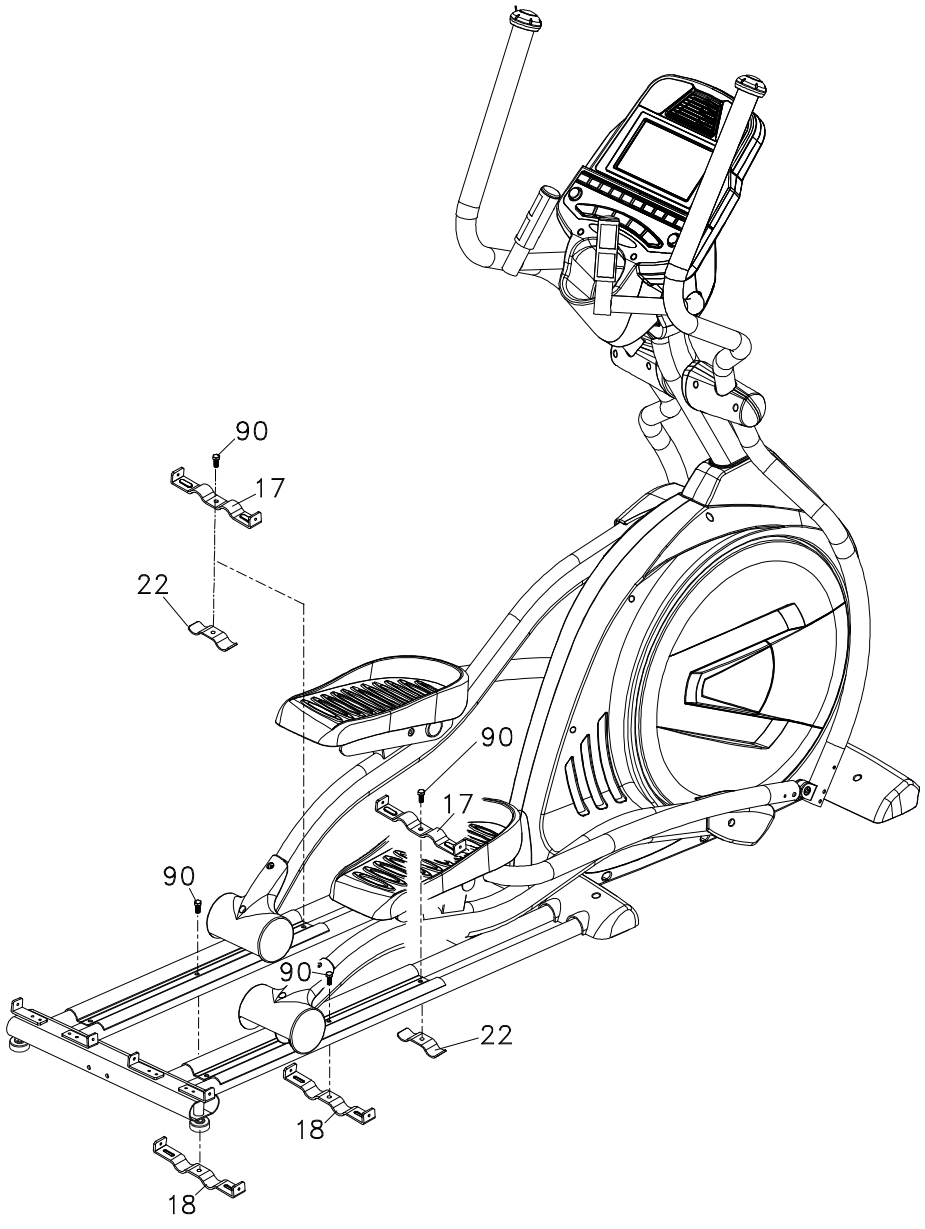
ITALIANO

Montaggio attacchi protezioni antinfortunistiche

e. Montare i due attacchi intermedi **18** delle protezioni antinfortunistiche inserendoli sotto le guide **2**, in corrispondenza del foro passante al centro delle due guide.
Gli attacchi devono essere orientati come da illustrazione, in modo che le culle si accoppino perfettamente ai tubolari tondi inferiori, vanno fissati serrando dalla parte superiore un bullone **90** [5/16"x3/4"], tramite la chiave **136** [12 mm].

- Montare i due attacchi anteriori **17** delle protezioni antinfortunistiche inserendoli sopra le guide **2**, in corrispondenza del foro passante anteriore delle due guide.
Gli attacchi devono essere orientati come da illustrazione, in modo che le culle si accoppino perfettamente ai tubolari tondi superiori, nella parte inferiore devono essere allineati con le staffe **22**, alle quali vanno fissati serrando dalla parte superiore un bullone **90** [5/16"x3/4"], tramite la chiave **136** [12 mm].

e



ITALIANO

Montaggio protezioni antinfortunistiche

f. Dall'estremità posteriore montare la protezione antinfortunistica destra **16** infilando il pattino di destra attraverso lo scasso nella parte frontale della protezione, fino a racchiudere integralmente il pattino e la guida del lato destro.

- Allineare la protezione antinfortunistica con i fori di fissaggio degli attacchi posteriori **19**, intermedi **18**, anteriori **17**, quindi fissarla serrando otto viti **101** [M5×10mm], impiegando il giravite a stella **135**.

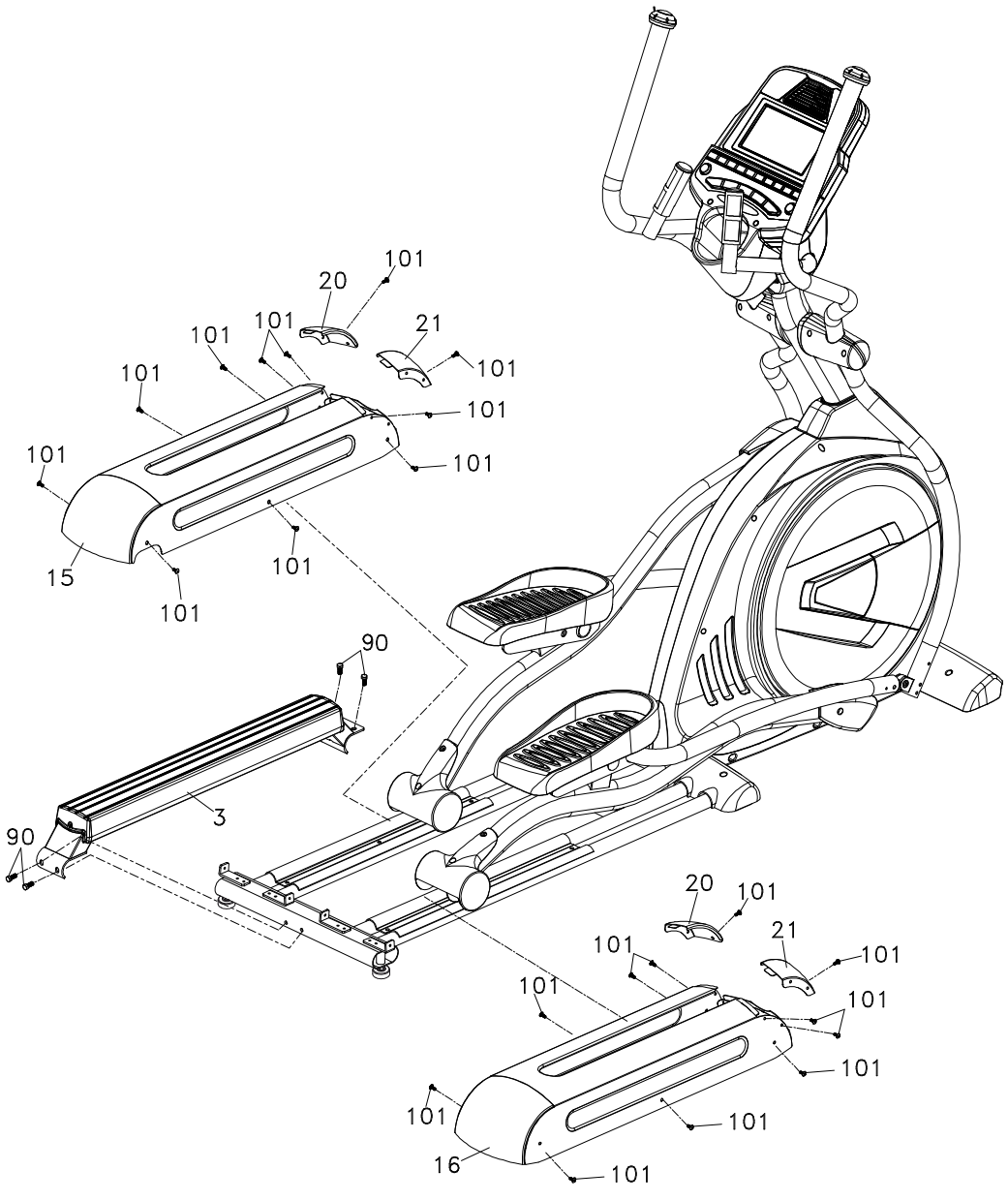
- Chiudere lo scasso anteriore della protezione antinfortunistica **16** inserendo i due coperchi **20** e **21**, fissando quindi ciascuno alla struttura con una vite **101** [M5×10mm], impiegando il giravite a stella **135**.

- Ripetere l'operazione precedentemente eseguita anche per il fissaggio della protezione antinfortunistica sinistra **15**.

- Montare la pedana di salita **3** fissandola al centro della guide con due bulloni **90** [5/16"x3/4"] nella parte anteriore e due bulloni **90** [5/16"x3/4"] nella parte posteriore.

- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.

f



ITALIANO

Livellamento

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire sui sei piedini di livellamento **A** nel modo seguente:
  - posizionare una livella a bolla d'aria posta sulla pedana di salita **C**;
  - livellare l'attrezzo agendo sui quattro piedini di livellamento posti alle estremità;
  - una volta raggiunta la messa in bolla regolare i due piedini centrali fino a portarli a contatto con il terreno;
  - a livellamento ultimato controllare la stabilità dell'attrezzo e infine serrare il controdado di arresto di cui è fornito ciascun piedino.

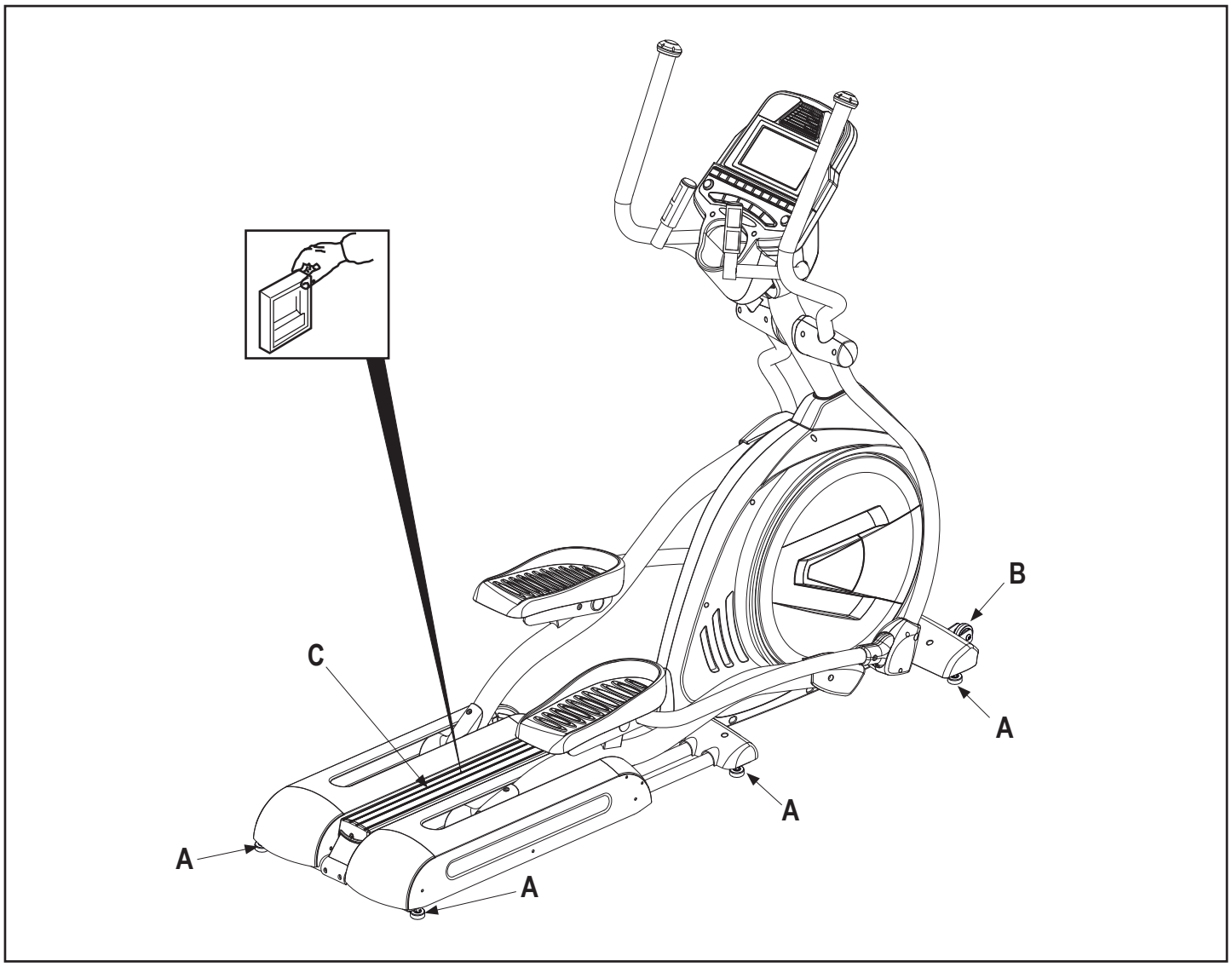
Un corretto livellamento è necessario al buon funzionamento dell'attrezzo e per una maggior durata dei componenti meccanici.

Spostamento

Alle estremità del piede anteriore sono alloggiate due ruote **B**. Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare l'attrezzo sotto le guide posteriori sollevare la coda dell'attrezzo fino a portare le ruote in appoggio sul terreno, quindi spingere l'attrezzo in avanti.

Dato l'elevato peso del prodotto si consiglia di eseguire l'operazione di sollevamento della coda posteriore e spostamento del prodotto sempre con l'aiuto di una seconda persona.

Durante l'operazione di sollevamento della coda dell'attrezzo fare forza sulle gambe per evitare dolori lombari.



ITALIANO

PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.
Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

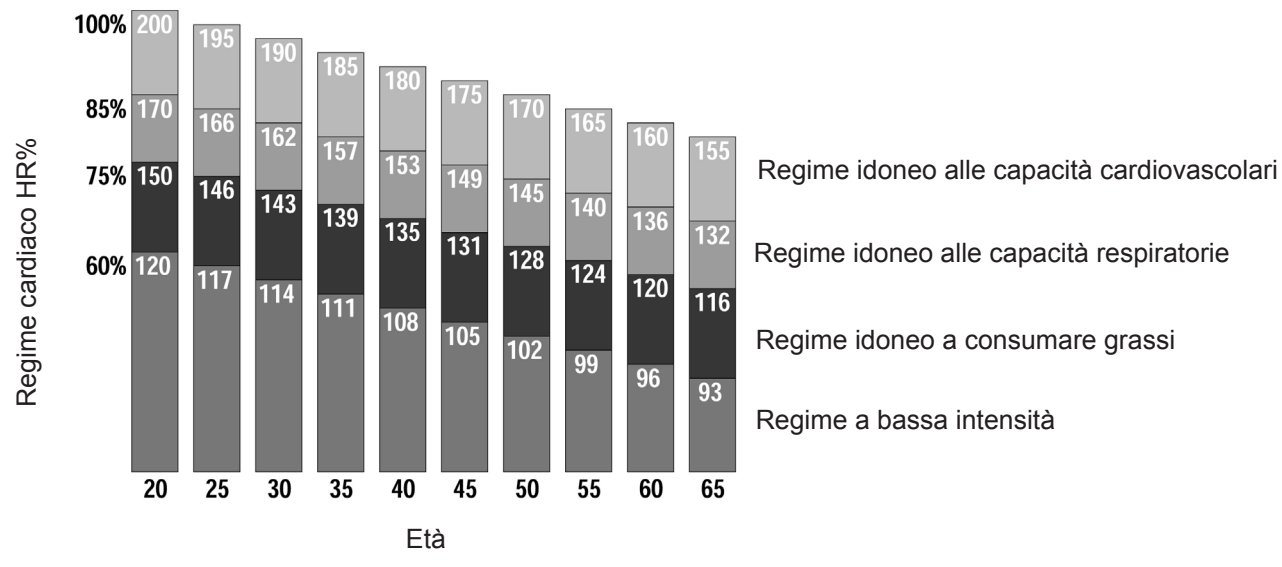
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.



ITALIANO

CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA (OPTIONAL)

AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

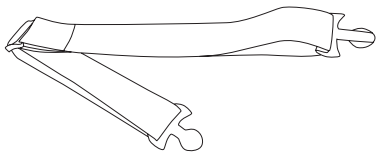
- **È obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- **È obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- **È obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- **È obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Polar® T34, compatibile con il ricevitore installato nell'attrezzo, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace. Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.

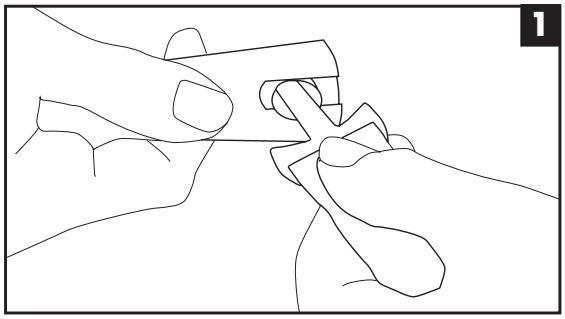
   Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

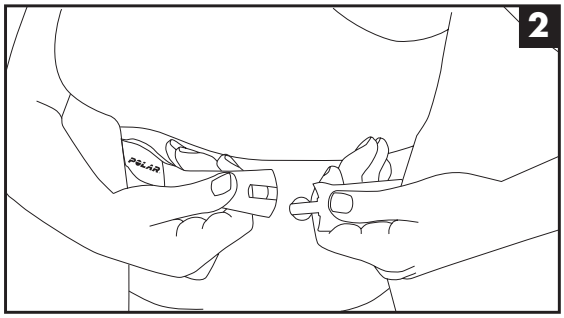
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.

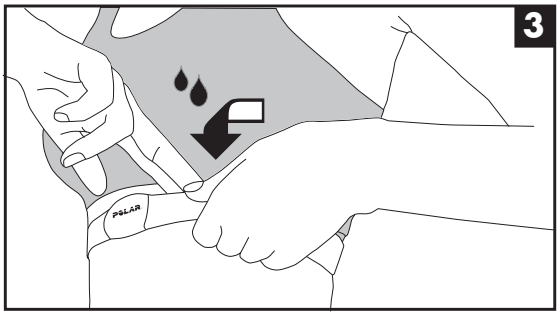


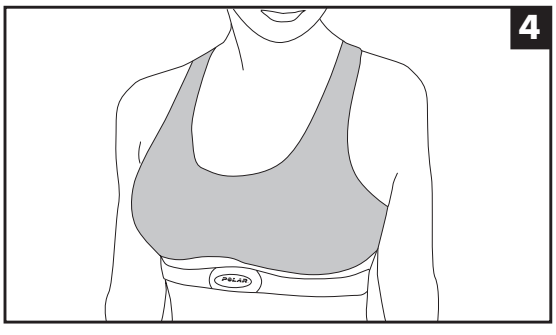
Fascia elastica

Trasmettitore









ITALIANO

CONSIGLI PRATICI

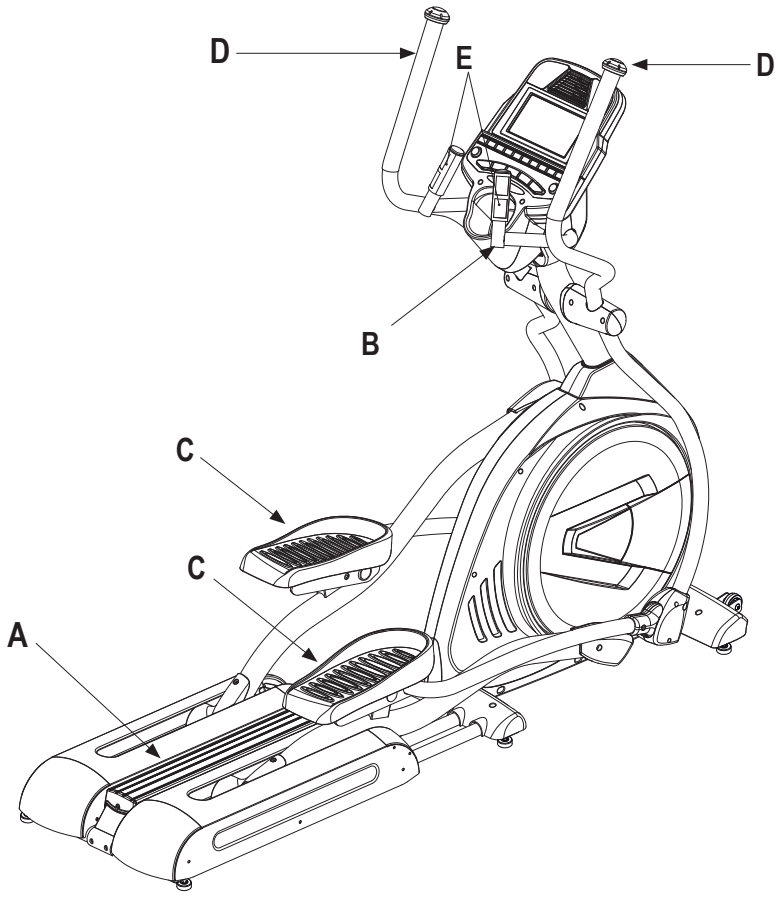
- Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con il computer e studiarne il funzionamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento dell'attrezzo per raggiungere un controllo muscolare corretto così da mantenere un movimento sempre fluido e continuo. All'inizio è meglio cominciare con sedute di allenamento brevi, soprattutto se si è poco allenati.
- Salire sull'attrezzo dalla parte posteriore, mettere un piede sulla pedana di salita **A**, afferrare con le mani il manubrio **B**, quindi salire con l'altro piede su una pedaliera **C**, sollevare il piede dalla pedana di salita e metterlo sulla seconda pedaliera.

Attenzione a non perdere l'equilibrio nel momento in cui si sale sulle pedaliere, assicuratevi sempre una presa sicura al manubrio.

- Portare a contatto la punta dei piedi con parte frontale delle pedaliere, quindi abbandonare la presa sul manubrio e afferrare le impugnature dei bracci **D** destro e sinistro, cominciare poi a spingere con le gambe sulle pedaliere per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.
- Impostare il tipo di allenamento desiderato sul computer, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.

Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, mai piegati, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani alle leve bracci non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

- Tramite i pulsanti sulla console si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa. Durante l'esercizio valutare spesso il battito cardiaco, impugnando con entrambe le mani i sensori **E** per il rilevamento pulsazioni cardiache oppure indossando il cardiofrequenzimetro fornito su richiesta.
- Con il movimento dei bracci superiori si allenano tutti i muscoli delle braccia e anche i pettorali per completare anche un ottimo allenamento cardiovascolare, eseguito con un ritmo armonioso e continuo.



CONSOLE - (DISPLAY)

La console è costituita principalmente da un ampio display LCD retroilluminato che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

- **RPM** - Il NUMERO DI PEDALATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio (cadenza).
- **TIME** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **DISTANCE** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **CALORIES**: il consumo di CALORIE durante l'esercizio. **(*)**
- **PULSE**: la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio o tramite il cardiofrequenzimetro a fascia fornito. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) **(*)**.
- **LEVEL** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su 40 differenti livelli, viene mostrato sul display grafico tramite le 10 righe orizzontali.

I livelli compresi tra 30 e 40 sono prescritti per atleti ben allenati.

(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

- **DISPLAY GRAFICO**

Il display grafico centrale mostra il profilo dei programmi visualizzando un grafico con l'indicazione approssimata del livello di intensità dell'allenamento e l'anello luminoso con l'indicazione dei "Giri di Pista", costituita da una serie di spie che si accendono progressivamente durante l'esercizio, a simulazione della pista da 400 metri del circuito di atletica leggera.

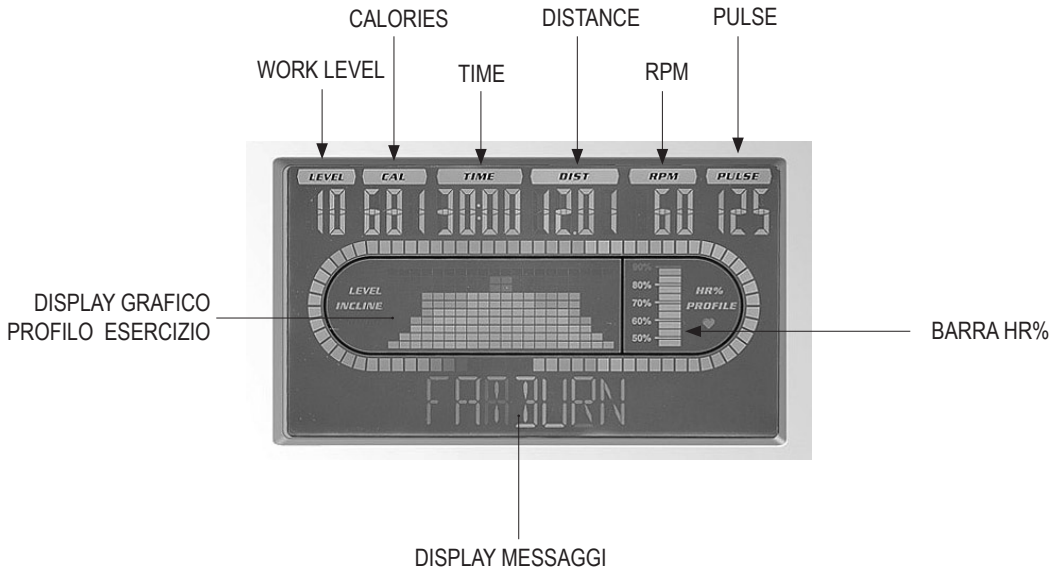
- **DISPLAY MESSAGGI**

Il display messaggi è di tipo alfanumerico e durante l'allenamento visualizza tutti i dati dell'esercizio, alternando: Speed, Watts, Mets, Seg. Time, Data Scan. Il display mostra inoltre tutti i messaggi di guida nell'impostazione dei programmi e nelle varie modalità, visualizza avvisi e anomalie.

- ***METS*** - Un MET (Metabolic Equivalent of Task) è l'unità di misura che esprime il "consumo metabolico"; è basata sui multipli di consumo di ossigeno a riposo.
  Un MET ed equivale a 1 kcal/kg/ora.
- **WATTS** - Indica l' ENERGIA espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.
- **SPEED** - La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.

BARRA HR%

Mostra il REGIME CARDIACO durante l'allenamento, espresso in valore percentuale.
Per la visualizzazione occorre indossare il cardiofrequenzimetro a fascia (optional) oppure impugnare i sensori di rilevazione pulsazioni.



ITALIANO

CONSOLE - (PULSANTI)

START
Quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, premere il pulsante “START” per fare partire il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.

STOP/RESET
- Durante l’esercizio, premere una volta il pulsante per bloccare la progressione dei dati e fare una breve pausa.
  I dati relativi all’esercizio in corso vengono mantenuti memorizzati per 5 minuti.
  Per ripartire con l’esercizio in pausa è sufficiente cominciare a pedalare o premere il pulsante Start.
- Durante l’esercizio, premere due volte il pulsante per terminare il programma in corso, il display Messaggi riassume i dati dell’esercizio svolto; è anche possibile salvare il profilo dell‘esercizio svolto come esercizio CUSTOM.
- Mantenere premuto per qualche secondo il pulsante per azzerare tutti i dati in memoria.
- Durante la fase di impostazione dei parametri di programma, premere il pulsante per tornare indietro all’impostazione precedentemente effettuata.

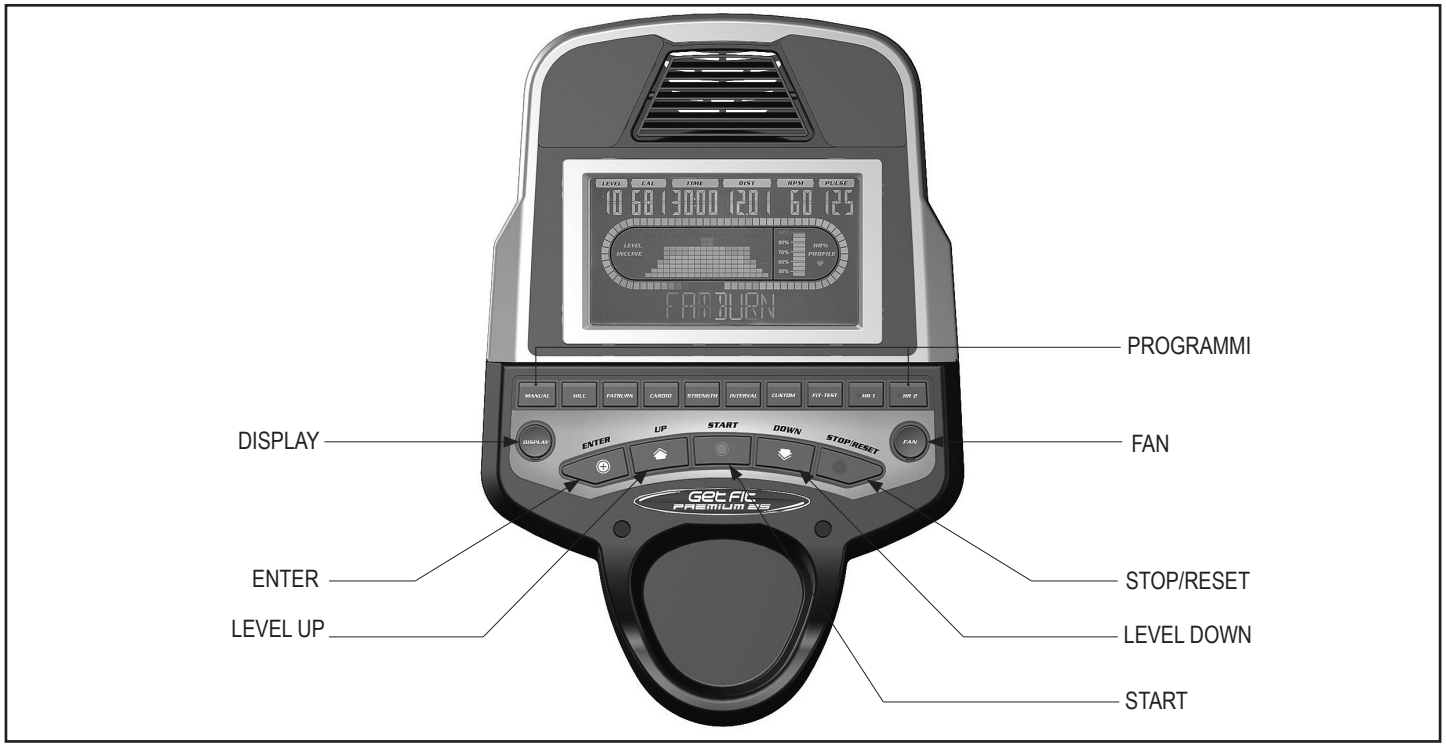
ENTER
- Premere il pulsante ENTER, dopo la selezione di un programma di allenamento, per poter impostare i propri dati personali (età e peso) e l’eventuale durata del programma selezionato.
- Premere il pulsante ENTER durante l’impostazione dei programmi speciali per salvare una impostazione e passare all’impostazione successiva.

LEVEL UP/DOWN
- Durante l’allenamento agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l’intensità dell’esercizio (controllo della forza resistente).
- Durante l’impostazione dei dati agire sui pulsanti Up/Down per impostare le variabili di programma: Età, Peso, Durata e i tutti i parametri dei programmi.

PULSANTE DISPLAY
Il display Messaggi alterna la visualizzazione dei dati dell’esercizio in corso ad ogni pressione del pulsante Display oppure automaticamente attivando la funzione DATA SCAN che alterna ogni 5 secondi i dati visualizzati.

PULSANTI PROGRAMMI
Premere uno dei pulsanti sul tastierino centrale per accedere ai programmi di allenamento pre-impostati disponibili.

FAN
Premere FAN per accendere e spegnere le ventole montate sulla testa della plancia.



ITALIANO

ACCENSIONE QUICK START

ACCENSIONE

- Per l'impiego dell'attrezzo è sufficiente cominciare a pedalare, quel tanto che basta affinché il generatore cominci la produzione di energia per alimentare la console.
  Dopo l'accensione della console il display LCD esegue l'autotest per la verifica dei segmenti accendendoli per un breve periodo, quindi per alcuni secondi vengono visualizzate le ore complessive d'impiego dell'attrezzo, la distanza totale percorsa e la versione del firmware.
  Dopo questa fase il display grafico presenta il carosello dei vari profili riferiti ai programmi disponibili e si predispone per l'avviamento (modalità di avvio).

QUICK START

La modalità Quick Start è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.
Una volta saliti sui pedali premere il pulsante START, per partire subito con l'allenamento.

- In modalità Quick Start i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.

- Nel corso dell'allenamento, per variare l'intensità, agire sui pulsanti UP/DOWN entro una scala di 40 livelli.

- Nel corso dell'allenamento, per alternare la visualizzazione dei dati sul display messaggi si può agire manualmente, premendo il pulsante Display, oppure selezionare la funzione DATA SCAN.
  Per selezionare la funzione DATA SCAN è sufficiente premere il pulsante Display fino alla sigla Data Scan, rilasciando il pulsante il display mostrerà in automatico la sequenza dei dati: Speed, Watts, METs, Seg. Time e Data Scan.

Il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure quando viene indossata la fascia toracica (optional).

- Nel corso dell'allenamento il display Grafico visualizza il profilo dell'esercizio e l'anello con i "Giri di Pista".

PROGRAMMA MANUALE

In modalità manuale l'esercizio non viene gestito dalla console ed è possibile effettuare variazioni in qualunque momento.

- Cominciare a pedalare per accendere la console.

1) Premere il pulsante MANUAL e confermare con ENTER. Si può partire immediatamente con il programma premendo START, verranno così assunti i dati di età, peso, durata riferiti all'ultima impostazione, oppure impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:

2) il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

3) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante Enter per confermare,

4) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,

5) terminata l'impostazione dei dati di programma premere il pulsante START per avviare l'esercizio.

6) Il programma Manuale parte con un livello di intensità basso (livello 1), questo permette di cominciare con la fase di "Riscaldamento" nella quale si preparano i muscoli per l'esercizio che deve essere mantenuta per almeno 2 minuti.
   In ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN.

7) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.

8) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
   Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente START oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personale premendo il pulsante CUSTOM e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display messaggi.

ITALIANO

PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

I programmi pre-impostati rappresentano un approccio immediato per un uso dell'attrezzo.
Esistono 5 distinti programmi pre-impostati, ogni programma è studiato per obiettivi di allenamento differenti e dopo avere impostato il valore massimo di intensità del programma la console gestisce l'esercizio in maniera del tutto autonoma (vedi profili in figura).

- Cominciare a pedalare per accendere la console.

1) Premere uno dei 5 pulsanti dei programmi pre-impostati che si trovano sotto al display grafico e confermare con ENTER.
   Si può partire immediatamente con il programma premendo START, verranno così assunti i dati di età, peso, durata e intensità massima riferiti all'ultima impostazione, oppure impostare nuovamente i dati richiesti dal programma:

2) il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

3) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

4) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,

5) il display messaggi visualizza **MAX LEVEL**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'intensità massima e premere il pulsante ENTER per confermare,

6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante **START** per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.

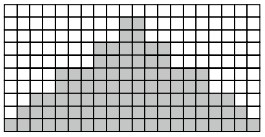
7) Il programma comincia secondo il profilo selezionato, in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l'intensità dell'esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN.

8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.

9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.

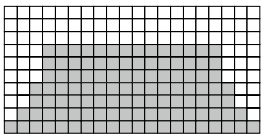
   Terminato l'esercizio il display messaggi visualizza un resoconto dell'allenamento dopodichè la console ritorna in modalità di avvio.

HILL



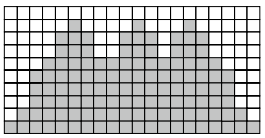
Il programma Hill simula un allenamento in collina, con aumento progressivo del livello di intensità e successivamente in graduale decremento

FATBURN



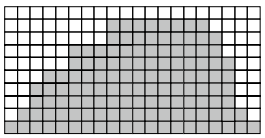
Il programma Fatburn è stato pensato per uno sforzo intenso e prolungato, ideale per bruciare velocemente i grassi. Per massimizzare l'obiettivo di questo programma, è necessario lavorare ad un valore di soglia cardiaca durante questo allenamento deve essere compreso tra il 60% e il 70%.

CARDIO



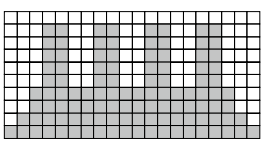
Il programma Cardio è stato pensato per migliorare le funzioni cardiovascolari ideale quindi per allenare cuore e flusso sanguigno. Come mostrato dal profilo il programma ha un livello di intensità variabile ma sostenuto.

STRENGTH



Il programma Strenght è stato pensato per migliorare la resistenza e la forza muscolare di gambe e glutei e prevede un graduale incremento dell'intensità fino al valore massimo sostenuto per il 25% della durata dell'allenamento.

INTERVAL



Il programma Interval è stato pensato per migliorare le capacità aerobiche, alternando sessioni ad alta intensità con sessioni a bassa intensità, senza una continuità progressiva.

ITALIANO

PROGRAMMA CUSTOM

Tramite il programma *Custom* è possibile costruirsi un profilo di allenamento personalizzato oppure memorizzarne uno svolto in modalità manuale e assegnargli una sigla.

- Cominciare a pedalare per accendere la console.

1) Premere il pulsante CUSTOM.
   Nel caso in memoria sia presente un programma il display messaggi visualizzerà il nome del programma Custom esistente mentre il display grafico ne mostrerà il profilo. Premere il pulsante START per avviare il programma Custom oppure premere ENTER per cancellarlo e crearne uno nuovo, quindi scegliere “Run=NO” e “Delete=Yes” ed editare un nuovo Nome programma.

2) Nel caso non sia stato memorizzato alcun programma, viene richiesto l’inserimento del nome del programma Custom e il display messaggi visualizza la sigla: Name_‘A’. Per inserire il nome di un programma (al massimo di 7 lettere) agire sui pulsanti UP/DOWN per modificare ciascuna lettera e premere ENTER per confermare.
   Una volta terminata l’impostazione del nome da assegnare al programma, premere il pulsante STOP per memorizzare il nome e passare alle fasi seguenti.

3) Il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l’età dell’utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

4) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell’utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,

5) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell’esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,

6) il display messaggi visualizza **MAX LEVEL**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l’intensità massima e premere il pulsante ENTER per confermare,

7) terminata l’impostazione dei dati di base il display grafico visualizza la prima colonna lampeggiante, alla quale si deve assegnare un livello di intensità.
   Tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il livello di intensità per la prima colonna e premere ENTER per passare alla successiva colonna.

8) La seconda colonna si presenta lampeggiante e con il medesimo livello di intensità assegnato alla precedente colonna; ripetere le impostazioni riportate per la prima colonna e premere ENTER per continuare; impostare il livello di intensità per tutte le colonne, fino alla ventiquattresima.

9) Terminata l’impostazione dell’intero profilo premere il pulsante ENTER per completare la procedura e memorizzare il programma. Dopo la pressione del pulsante ENTER viene visualizzato il messaggio: “New Program Saved” e viene fornita l’opzione per avviare il programma oppure effettuare delle modifiche.
   Premere STOP per tornare alla modalità di avvio.

10) Il programma viene eseguito secondo il profilo impostato e in ogni momento è possibile aumentare o diminuire l’intensità dell’esercizio agendo sui pulsanti UP/DOWN.
    La modifica del livello di intensità avviene solo per lo step in corso, ovvero nell’ambito della colonna alla quale si trova il programma in quel momento, quando poi l’allenamento si sposta sullo step successivo (la successiva colonna del display grafico), viene ripreso il livello memorizzato.

11) Nel corso dell’esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all’allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante DISPLAY oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
    Sul display grafico viene riprodotto il profilo dell’esercizio e l’anello “Giri di pista” fornisce sempre la posizione corrispondente in simulazione di un circuito da 400 m.

12) L’esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
    Terminato l’esercizio il display messaggi visualizzerà un resoconto dell’allenamento dopodiché la console ritorna in modalità di avvio.

ITALIANO

PROGRAMMA HRC

Il programma HRC è un sistema di allenamento nel quale la console regola automaticamente l'intensità dell'esercizio a seconda del battito cardiaco rilevato.
Il programma HRC prevede l'impiego della fascia toracica poiché i sensori palmari non garantiscono il rilevamento continuo della frequenza cardiaca e in più costringono a mantenere l'impugnatura sul manubrio riducendo la libertà di movimento e impedendo il corretto bilanciamento durante la pedalata.
È importante che l'utilizzatore imposti il valore di soglia cardiaca attenendosi alle indicazioni e alla tabella di riferimento riportata nella sezione: "Principi di allenamento".

QUALORA LA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA MOSTRI SUL DISPLAY VALORI INCOERENTI E NON ATTENDIBILI, È NECESSARIO INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO HR E RISOLVERE IL PROBLEMA DI LETTURA DELLE PULSAZIONI CARDIACHE.

1) Premere il pulsante **HR1** (60% della frequenza cardiaca massima - allenamento dimagrante),
   oppure il pulsante **HR2** (80% della frequenza cardiaca massima - allenamento cardiorespiratorio)
   quindi premere il pulsante ENTER,
2) il display messaggi visualizza **AGE**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
3) il display messaggi visualizza **WEIGHT**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
4) il display messaggi visualizza **TIME**;
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare la Durata dell'esercizio e premere il pulsante ENTER per confermare,
5) il display messaggi visualizza 'Heart rate Level';
   tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il valore di soglia cardiaca al quale si desidera lavorare e premere il pulsante ENTER per confermare,
6) terminata l'impostazione dei dati di base premere il pulsante Start per avviare l'allenamento oppure premere STOP per modificare eventuali impostazioni.
7) In ogni momento è possibile variare l'impostazione del valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) agendo sui pulsanti UP/DOWN, in questo modo la console modificherà anche l'intensità dell'allenamento.
8) Nel corso dell'esercizio si possono visualizzare i dati corrispondenti all'allenamento in corso sul display messaggi. Per fare questo è necessario premere il relativo pulsante Display oppure selezionare la funzione DATA SCAN per visualizzare i dati con sequenza automatica.
9) L'esercizio può essere fermato in qualunque momento premendo il pulsante STOP.
   Quando nel corso dell'esercizio viene mantenuto un regime di pulsazioni cardiache superiore al valore di soglia cardiaca (Heart rate Level) impostata, la console termina immediatamente l'esercizio.

   Terminato l'esercizio si può ripartire premendo nuovamente START oppure potete memorizzare l'allenamento appena svolto e trasformarlo in un programma personalizzato premendo il pulsante CUSTOM e seguendo le istruzioni fornite in seguito sul manuale e riferendosi alle indicazioni del display messaggi.

ITALIANO

FITNESS TEST

Il fitness test si basa si basa sul protocollo Y.M.C.A. (Golding, Mavers, Sinning, 1989), si tratta di un test sottomassimale indiretto che determina la qualità cardiovascolare e la condizione di allenamento dell'utilizzatore.
Il test ha una durata variabile, compresa tra 6 e 15 minuti, in relazione allo stato di forma fisica e allenamento atletico.
Il test termina quando viene raggiunto il valore di soglia del 85% del battito cardiaco massimo (dipendente dall'età, vedi capitolo "il programma di allenamento" sulla presente guida).
Nel corso del test il battito cardiaco viene mantenuto ad un regime compreso tra 110 bpm e l'85% del valore di soglia massima.
Dopo avere concluso il test è possibile rilevare il valore del massimo volume di ossigeno consumato al minuto (VO_{2max} indiretto), un parametro per la valutazione dello stato di fitness cardiocircolaratorio di un individuo.
L'American Heart Association ha stilato nel 1972 una tabella in cui sono classificati i vari livelli di fitness in funzione di età, sesso e VO2max relativo (vedi tabella in basso).

Soggetti idonei all'esecuzione del Fitness Test:

- Il test deve essere eseguito da persone ben allenate, che hanno effettuato una visita presso il proprio medico e che dispongono di un certificato medico di tipo sportivo dichiarante il possesso dei necessari requisiti psico-fisici per affrontare sforzi intensi.
- Il test deve essere eseguito da persone che hanno fatto una necessaria preparazione e un riscaldamento prima dell'esecuzione,
- Il test deve essere eseguito da persone che NON hanno assunto sostanze che possono comportare rischi (caffeina, alcol, ecc..).

IL TEST DEVE ESSERE ESEGUITO SOLO DA SOGGETTI SANI E BEN ALLENATI E CONSAPEVOLI DELLE LORO CAPACITÀ FISICHE CHE HANNO EFFETTUATO UN CONTROLLO MEDICO E DISPONGONO DI REGOLARE CERTIFICATO PER USO SPORTIVO.

NON si tratta di un test massimale e diretto per il quale è obbligatorio che lo svolgimento venga svolto all'interno di un centro attrezzato e con la presenza di personale medico. Tuttavia per la vostra sicurezza il test deve essere eseguito sotto la presenza di un personal trainer, un amico, un familiare.

VALORI DI RIFERIMENTO ($VO_{2\ max}$)

FEMMINE

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
18÷25	<28	28 ÷ 32	33 ÷ 37	38 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 56	>56
26÷35	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 44	45 ÷ 52	>52
36÷45	<22	22 ÷ 26	27 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 37	38 ÷ 45	>45
46÷55	<20	20 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 40	>40
56÷65	<18	18 ÷ 21	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 31	32 ÷ 37	>37
65+	<17	17 ÷ 18	19 ÷ 22	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 32	>32

MASCHI

Età	Molto scarso	Scarso	Sufficiente	Medio	Buono	Ottimo	Eccellente
18÷25	<30	30 ÷ 36	37 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 51	52 ÷60	>60
26÷35	<30	30 ÷ 34	35 ÷ 39	40 ÷ 42	43 ÷ 48	49 ÷ 56	>56
36÷45	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 42	43 ÷ 51	>51
46÷55	<25	25 ÷ 28	29 ÷ 31	32 ÷ 35	35 ÷ 38	39 ÷ 45	>45
56÷65	<22	22 ÷ 25	26 ÷ 29	30 ÷ 31	32 ÷ 35	36 ÷ 41	>41
65+	<20	20 ÷ 21	22 ÷ 25	26 ÷ 28	29 ÷ 32	33 ÷ 37	>37

ITALIANO

Procedure per l'esecuzione del Fitness Test:

Il test può essere eseguito anche impiegando le impugnature con i sensori delle pulsazioni cardiache, tuttavia è preferibile l'uso del cardiofrequenzimetro.

- Cominciare a pedalare per accendere la console.

1) Premere il pulsante FIT TEST e confermare con ENTER,
2) il display messaggi visualizza **GENDER:Male/Female**; tramite i pulsanti UP/DOWN selezionare il genere di utilizzatore (maschio o femmina) e premere il pulsante ENTER per confermare,
3) il display messaggi visualizza **AGE**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare l'età dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare,
4) il display messaggi visualizza **WEIGHT**; tramite i pulsanti UP/DOWN impostare il Peso corporeo dell'utilizzatore e premere il pulsante ENTER per confermare.
5) Premere il pulsante START per avviare il test oppure premere ENTER per modificare di dati: genere, età, peso.

Nel corso del Fitness Test:

- La console esegue il test solo se riceve le informazioni sul battito cardiaco tramite i sensori sulle impugnature o il cardiofrequenzimetro; di fatto il test prevede un carico lavorativo che tiene conto della frequenza cardiaca a 150 kgm (kg-m/min.).
- Occorre mantenere un regime di pedalata compreso tra 48 e 52 pedalate al minuto con una media di 50 RPM (una cadenza molto lenta quindi).

  Nel caso di un regime di pedalata sia al di fuori del range, la console emetterà un avviso sonoro.

  La tabella sottostante riporta le indicazioni della variazione del carico applicato in funzione della frequenza cardiaca, secondo il protocollo Y.M.C.A.

Quando NON viene mantenuto il regime di pedalata richiesto, oppure nel caso si superi il valore di soglia cardiaca dell'85%, la console emette un avviso sonoro prolungato e il test viene concluso immediatamente.

- Nel corso dell'esercizio, sul display messaggi, viene costantemente visualizzato il regime della pedalata e i seguenti dati:
  - WORK in KGM: (kg-m/min.)
  - WORK in Watts: (1 watt = 6.11829727787 kg-m/min.)
  - HR: il valore del battito cardiaco corrente.
  - TGT: il valore del battito cardiaco di Target del test.
  - TIME: il tempo trascorso dall'inizio del test.

Al termine del Fitness Test:

- Viene effettuato un defaticamento della durata di tre minuti.
- Sulla console vengono mostrati i risultati del test che occorre trascriversi poichè dopo qualche minuto vengono cancellati e la console torna in modalità di avvio.

Carico di lavoro in funzione della frequenza cardiaca per **maschi** (o femmine molto allenate)

1st Stage				300 kgm/min					
HR		**< 90**			**90 - 105**			**> 105**	
2nd Stage		900 kgm/min			750 kgm/min			600 kgm/min	
HR	**HR <120**	**HR 120-135**	**HR >135**	**HR <120**	**HR 120-135**	**HR >135**	**HR <120**	**HR 120-135**	**HR >135**
3rd stage	1350 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	1200 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	1050 kgm/min	900 kgm/min	750 kgm/min

Carico di lavoro in funzione della frequenza cardiaca per **femmine** (o maschi poco allenati)

1st Stage			150 kgm/min	
Heart Rate	**HR<80**	**HR: 80-90**	**HR: 90-100**	**HR>100**
2nd Stage	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min	300 kgm/min
3rd Stage	900 kgm/min	750 kgm/min	600 kgm/min	450 kgm/min
4th Stage	1050 kgm/min	900 kgm/min	700 kgm/min	600 kgm/min

MENU MANUTENZIONE

Per accedere alle funzioni speciali premere e mantenere premuti per almeno 5 secondi i pulsanti START + STOP + ENTER, il display messaggi riporterà la sigla: “Engineering mode menu” (oppure “Maintenance menu”, a seconda del modello).
Per selezionare una delle voci del menu Manutenzione agire sui pulsanti UP/DOWN e quindi premere ENTER; di seguito sono specificate le funzioni del menu Manutenzione.

A. Key test (effettua il controllo della funzionalità di tutti i pulsanti presenti sulla console).

B. Display test (effettua un controllo di tutti i display).

C. Functions (premere Enter per il menu Functions e utilizzare i pulsanti Up/Down per scorrere il menu).

I *Display mode: su ON* abilita lo spegnimento automatico dopo che sono trascorsi 30 minuti di inattività.

II *Pause mode: su ON* abilita lo stato di pausa della durata massima di 5 minuti, trascorsi i quali avviene il reset.

III *ODO reset:* effettua l’azzeramento dell’odometro (ODO), il conteggio della distanza percorsa dal primo utilizzo.

IV *Units:* cambia le unità di misura della console, dal sistema metrico internazionale a quello anglosassone.

V *Brake test:* controllo del sistema frenante magnetico.

D. *Security:* blocca la tastiera per usi non autorizzati. Per ripristinare l’uso della tastiere occorre premere contemporaneamente Start e Enter per almeno 3 secondi.

E. *Factory set:* ripristino impostazioni di fabbrica.

F. *Exit:* uscita dal menu di manutenzione.

DOTAZIONI SPECIALI

- FAN
  La ventola integrata nella plancia permette di rinfrescare il viso dell’utilizzatore durante l’esercizio. Per accendere e spegnere la ventola premere sul pulsante Fan.

Si consiglia l’uso della ventola dall’inizio dell’esercizio, è sconsigliato accendere la ventola quando si è già accaldati e sudati.

È vietato inserire oggetti tra le grate della ventola.

- CARDIOFREQUENZIMETRO
  L’attrezzo incorpora un radio-ricevitore adatto per trasmettitori a fascia toracica del tipo Polar® T34 (il trasmettitore a fascia toracica viene fornito su richiesta).

ITALIANO

MANUTENZIONE

Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.

Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

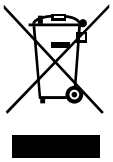
- Quando l'attrezzo è utilizzato in ambito commerciale da più utenti, **dopo ogni utilizzo** occorre disinfettare l'attrezzo utilizzando apposite salviette disinfettanti "usa e getta" (oppure detergenti spray con panni in carta):
  - pulire la plancia utilizzando un panno asciutto e facendo attenzione a non strofinare con troppa forza;
  - pulire il manubrio, le impugnature dei bracci, le carene laterali, le pedaliere e tutte le restanti parti venute a contatto con il sudore;
  - pulire accuratamente la fascia elastica e il corpo del cardio frequenzimetro (optional) con un panno umido e sapone neutro.

- **Una volta all'anno**: controllare il serraggio della bulloneria dei leverismi di bracci, gambe e pedaliere.
  - *Pulizia guide*: rimuovere le protezioni antinfortunistiche eguendo con modalità inversa la fase di montaggio **f**, quindi pulire le guide di scorrimento e i pattini con un panno asciutto in modo da rimuovere i residui di polvere accumulata.
  - *Lubrificazione guide*: soltanto in caso di rumore persistente proveniente dai pattini, è consentita la lubrificazione delle guide con un sottile velo di lubrificante spray al silicone.

Utilizzare solamente lubrificanti al silicone, altri tipi di lubrificante possono contenere sostanze come la lanolina o altri additivi che attirano polvere e sporcizia pregiudicando la vita dei pattini.

Rimontare le protezioni antinfortunistiche dopo aver completato la manutenzione alle guide.

SMALTIMENTO

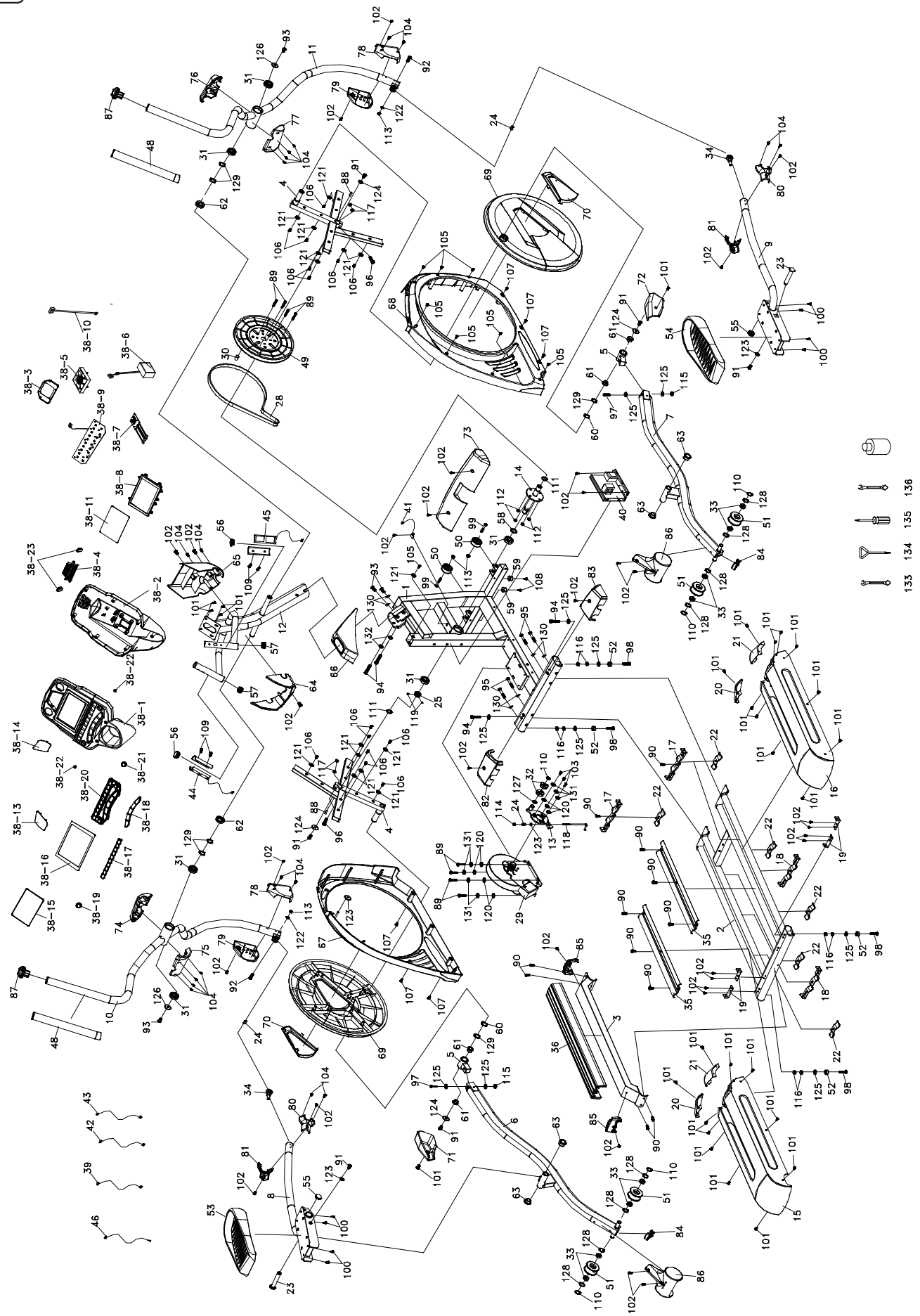


Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea RoHS per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (RAEE).

La marcatura CE indica che il prodotto è totalmente conforme alla direttiva RoHS 2011/65/UE e nessuna delle componenti elettriche ed elettroniche incorporate al prodotto contiene livelli superiori a quelli previsti di piombo, mercurio, cadmio, cromo esavalente, bifenili polibromurati (PBB) o eteri di difenile polibromurati (PBDE).

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente, conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.
Per informazioni più dettagliate sul riciclaggio di questo prodotto, rivolgersi agli enti locali preposti, al fornitore del servizio di smaltimento dei rifiuti domestici, oppure direttamente al negozio in cui è stato acquistato il prodotto.

ESPLOSO RICAMBI



ITALIANO

LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio	1
2	Guida di scorrimento pattini	1
3	Rinforzo pedana di salita	1
4	Pedivella a croce	2
5	Snodo gamba/braccio	2
6	Leva Sx	1
7	Leva Dx	1
8	Gamba Sx	1
9	Gamba Dx	1
10	Braccio Sx	1
11	Braccio Dx	1
12	Tubo di supporto manubrio	1
13	Puleggia folle	1
14	Albero pedivelle	1
15	Protezione antinfortunistica Sx	1
16	Protezione antinfortunistica Dx	1
17	Staffa attacco anteriore	2
18	Staffa attacco intermedio	2
19	Staffa attacco posteriore a L	4
20	Coperchio anteriore Sx	2
21	Coperchio anteriore Dx	2
22	Staffa di ritegno guide	6
23	Bullone a incasso	2
24	Barra stabilizzatrice	3
25	Anello di arresto	1
28	Cinghia di trasmissione	1
29	Freno a induzione magnetica	1
30	Magnete sensore di velocità	1
31	Cuscinetto 6005	6
32	Cuscinetto 6003	2
33	Cuscinetto 6003	8
34	Testa a snodo	2
35	Guida in alluminio	2
36	Pedana di salita in alluminio	1
38	Console completa	1
38-1	Coperchio superiore console	1
38-2	Coperchio inferiore console	1
38-3	Struttura bloccaggio ventola	1
38-4	Deflettore ventola	1
38-5	Ventola	1
38-6	Ricevitore HR	1
38-7	Scheda di interfaccia	1
38-8	Scheda Console e display	1
38-9	Scheda pulsanti	1
38-10	Cablaggio ricevitore (HR 300mm)	1
38-11	Finestra copri LCD	1
38-13	Retina altoparlante Sx	1
38-14	Retina altoparlante Dx	1
38-15	Guarnizione	1
38-16	Finestra in plexiglass	1
38-17	Pulsantiera 10 tasti	1
38-18	Pulsantiera 5 tasti	1
38-19	Pulsantiera display	1
38-20	Membrana in gomma	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
38-21	Pulsante ventola	1
38-22	Tappi per predisposizione audio in/out	2
38-23	Ancora deflettore	2
39	Cabalggio console	1
40	Scheda generatore elettrico	1
41	Sensore di velocità cablato (150mm)	1
42	Cablaggio freno a induzione (850mm)	1
43	Cablaggio generatore	1
44	Sensore pulsazioni+cavo 850mm	1
45	Sensore pulsazioni+cavo 850mm rosso	1
46	Cavo di terra (250mm)	1
48	Rivestimento impugnatura bracci	2
49	Volano	1
50	Ruota di trasporto	2
51	Pattino di scorrimento	4
52	Piedino di livellamento posteriore	4
53	Pedaliera Sx	1
54	Pedaliera Dx	1
55	Borchia tonda pedaliera	2
56	Tappo superiore manubrio	2
57	Tappo inferiore manubrio	2
58	Distanziere	1
59	Piedino di livellamento anteriore	2
60	Rondella elastica [Ø25.5×33.5×1.5T]	2
61	Boccola	4
62	Isolatore	2
63	Boccola	4
64	Mascherina frontale console	1
65	Mascherina posteriore console	1
66	Mascherina a imbuto	1
67	Carena Sx	1
68	Carena Dx	1
69	Disco laterale	2
70	Inserto plastico disco laterale	2
71	Copertura snodo leva/braccio Sx	1
72	Copertura snodo leva/braccio Dx	1
73	Mascherina piede anteriore	1
74	Coperchio anteriore braccio Sx	1
75	Coperchio posteriore braccio Sx	1
76	Coperchio anteriore braccio Dx	1
77	Coperchio posteriore braccio Dx	1
78	Copertura sup. Dx snodo braccio/gamba	2
79	Copertura sup. Sx snodo braccio/gamba	2
80	Copertura inf. Dx snodo braccio/gamba	2
81	Copertura inf. Sx snodo braccio/gamba	2
82	Mascherina Sx barra centrale	1
83	Mascherina Dx barra centrale	1
84	Tappo ovale	2
85	Mascherina pedana di salita	2
86	Copertura pattino	2
87	Tappo superiore bracci	2
88	Chiavetta [7 × 7 × 25m/m]	2
89	Bullone 1/4” × 3/4”	8

ITALIANO

Pos.	Descrizione	Q.tà
90	Bullone 5/16” × 3/4”	12
91	Bullone 5/16” × 15mm	6
92	Bullone 5/16” × 1-1/4”	2
93	Bullone 3/8” × 3/4”	4
94	Bullone 3/8” × 2-1/4”	4
95	Bullone 3/8” × 3-3/4”	4
96	Bullone M8 × 40mm	2
97	Bullone 3/8” × 2-1/4”	2
98	Bullone 3/8” × 2”	4
99	Bullone 5/16” × 2”	2
100	Vite M5 × 10mm	8
101	Vite M5 × 10mm	28
102	Vite M5 × 15mm	32
103	Vite M6 × 15mm	3
104	Vite autofilettante Ø3.5 × 12mm	18
105	Vite autofilettante Ø3.5 × 16mm	8
106	Vite filettata 5 × 16mm	14
107	Vite filettata 5 × 16mm	6
108	Vite filettata 5 × 19mm	2
109	Vite filettata Ø3 × 20mm	4
110	O-ring Ø17 mm	5
111	O-ring Ø25 mm	2
112	Dado autobloccante 1/4”	4
113	Dado autobloccante 5/16”	4
114	Dado autobloccante M8 × 9T	1
115	Dado autobloccante 3/8” × 11T	2
116	Dado 3/8” × 7T	8
117	Dado M8 × 6.3T	4
118	Bullone M8 × 170mm	1
119	Vite M5 × 5mm	2
120	Rondella piana 1/4” × 13 × 1T	7
121	Rondella piana 1/4” × 19 × 1.5T	11
122	Rondella piana 5/16” × 20 × 1.5T	2
123	Rondella piana 5/16” × 23 × 1.5T	4
124	Rondella piana 5/16” × 35 × 1.5T	4
125	Rondella piana 3/8” × 19 × 1.5T	10
126	Rondella piana 3/8” × 30 × 2.0T	2
127	Rondella piana Ø17 × 23.5 × 1T	1
128	Rondella elastica Ø17 mm	8
129	Rondella elastica Ø25 mm	6
130	Rondella curva 3/8” × 23 × 2T	6
131	Rondella spaccata 1/4”	7
132	Rondella spaccata 3/8” ×2T	2
133	Chiave aperta 13/14mm	1
134	Giravite a stella piccolo	1
135	Giravite	1
136	Chiave aperta 12 mm	1

Pos.	Descrizione	Q.tà

ITALIANO

ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.

GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico o commerciale e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambito domestico), oppure di 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo collettivo (acquisto tramite fattura e impiego in ambito commerciale).
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

  Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (**+39 0471 208310**), oppure e-mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla data di consegna del Prodotto originario. Trascorso tale periodo di copertura, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- *La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:*

a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);
b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
c. manomissioni del Prodotto;
d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;
g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;
h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;
i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

  Elenco componenti soggetti a normale usura:
  - TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
  - HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.
È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A(indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

INHALTSVERZEICHNIS

- WARNHINWEISE ..... seite 35
- VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER ..... seite 36
- SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG ..... seite 36
- TECHNISCHE DATEN ..... seite 37
- TYPENSCHILDER ..... seite 38
- ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE ..... seite 39
- AUSPACKEN – VERPACKUNGSINHALT ..... seite 39
- MONTAGE ..... seite 41
- HINWEISE ZUM TRAINING ..... seite 48
- BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich) ..... seite 49
- PRAKTISCHE HINWEISE ..... seite 50
- COMPUTERKONSOLE - (DISPLAY) ..... seite 51
- COMPUTERKONSOLE - (TASTEN) ..... seite 52
- INBETRIEBNAHME – QUICK START ..... seite 53
- MANUELLES PROGRAMM ..... seite 53
- VOREINGESTELLTE PROGRAMME ..... seite 54
- PROGRAMM CUSTOM ..... seite 55
- PROGRAMM HRC (HERZFREQUENZSTEUERUNG) ..... seite 56
- FITNESS-TEST ..... seite 57
- WARTUNGS-MENÜ ..... seite 59
- SONDERAUSSTATTUNGEN ..... seite 59
- WARTUNG ..... seite 60
- ENTSORGUNG ..... seite 60
- EXPLOSIONSZEICHNUNG ..... seite 61
- ZUBEHÖRLISTE ..... seite 62
- ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 64
- FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 64
- GARANTIE ..... seite 65

WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Benutzerhandbuch sollte vor dem ersten Gebrauch aufmerksam durchgelesen und in der Nähe des Produktes aufbewahrt werden.
- Das Gerät ist nur für den privaten Heim- und semiprofessionellen Gebrauch wie in privaten Clubs, Hotels und Wellness-Zentren mit gemischter und nicht dauerhafter Nutzung konzipiert und nur in Innenräumen zu verwenden. All jenen Personen, die dieses Gerät benutzen, müssen der richtige Gebrauch des Gerätes sowie die Hinweise in Bezug auf die Nutzung erklärt werden.
- Das Gerät darf nur von solchen Personen benutzt werden, die sich in gutem körperlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Radtraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.
- Um Verletzungsgefahr und allergischen Reaktionen bei übermäßigem Schwitzen vorzubeugen, wird empfohlen, vor Beginn eines jeden Trainings sämtliche Schmuckgegenstände wie Armbänder, Ringe, Halsketten, Uhren und Ohrringe zu entfernen.
- Es wird empfohlen, vor Beginn des Trainings einige Aufwärm- und Stretchingübungen zu machen.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwendet werden. Diese Geräte wurden nicht für die intensive und dauerhafte Nutzung in gewerblichen oder ärztlichen Einrichtungen entwickelt.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke benutzt werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Flüssigkeitsbehälter sind vom Gerät fernzuhalten.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Vom Gerät dürfen keine Teile abmontiert werden, es sei denn, es ist im Benutzerhandbuch ausdrücklich vorgeschrieben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder schlecht funktioniert. Sollte das Gerät schlecht funktionieren, stellen Sie es aus und rufen Sie den für die Reparatur zuständigen Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.

DEUTSCH

VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Die neue Produktreihe Premium von Get-Fit bringt kompromisslose Qualität und Ergonomie auf den Markt und zeichnet sich durch schlichte Linienführung, robuste Mechanik und anspruchsvolle elektronische Geräte aus.
Der in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Ellipsentrainer **Premium E3** wurde sowohl für den Heimgebrauch als auch für den gewerblichen Bereich für die gemeinschaftliche, nicht dauerhafte Nutzung wie in privaten Clubs und Vereinen, Hotels und Wellness-Zentren, konzipiert und zertifiziert.
Das Gerät ist nicht für medizinische und/oder Rehabilitationzwecke geeignet.

Bei dem Ellipsentrainer handelt es sich um ein Sportgerät, dessen Bewegungen die des Nordic Walking oder des Skilanglaufs simulieren. Dank der fließenden und weichen Bewegungen werden Gelenktraumata wie beim üblichen Bodenkontakt vermieden. Auf harmonische Weise wird der untere als auch der obere Teil des Körpers einschließlich Rumpf und Rücken trainiert. Es handelt sich um ein für alle Sportlertypen geeignetes Gerät.

Um ein sicheres und bewusstes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegebene;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**

In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**

Dieses Benutzerhandbuch enthält sämtliche Informationen in Bezug auf die Montage, die Wartung und die korrekte Nutzung des Gerätes. Alle Nutzer des Gerätes müssen in angemessener Weise von einem Trainer über das Gerät informiert werden und sind anzuhalten, alle in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Informationen aufmerksam zu lesen, um eine korrekte Nutzung des Gerätes sicherzustellen.

SYMBOLE BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes.
Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.

GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!

WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!

HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.
In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen. Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.

TECHNISCHE DATEN

DEUTSCH

BREMSSYSTEM	Magnetische Induktionsbremse
REGULIERUNG DES WIDERSTANDES	elektrische Regulierung in 40 Stufen
COMPUTER	Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien Puls, Watt, RPM, METs
	5 voreingestellte Programme, Benutzerdefiniertes Programm, Programm HRC (Herzfrequenzmessung) Manuelles Programm, Fitness-Test
GEWICHT DES SCHWUNGRADES	16 kg
ABMAßE MAX (LXBXH)	2090 x 550 x 1710 mm
NETTOGEWICHT	111 kg
BRUTTOGEWICHT	121 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT	170 kg
STROMVERSORGUNG COMPUTER	durch die Pedalbewegung angetriebener Elektrogenerator
HERZFREQUENZMESSUNG	Handsensoren und Brustgurt drahtlos(*)
KONFORMITÄT	Normen : EN 957-1-9 (Klasse SB) - EN 50366
	Richtlinien : 2001/95/EG - 2004/108/EG - 2011/65/EG

(*) Der drahtlose Herzfrequenz-Empfänger ist mit nicht codierten Sendern der Marke Polar® mit einer Frequenz bis zu 5 kHz kompatibel (mit den Modellen T31 und T34 getestet).
Der Brustgurt mit integriertem Sender ist nicht im Preis inbegriffen, sondern auf Anfrage als Zubehör erhältlich.

TYPENSCHILD

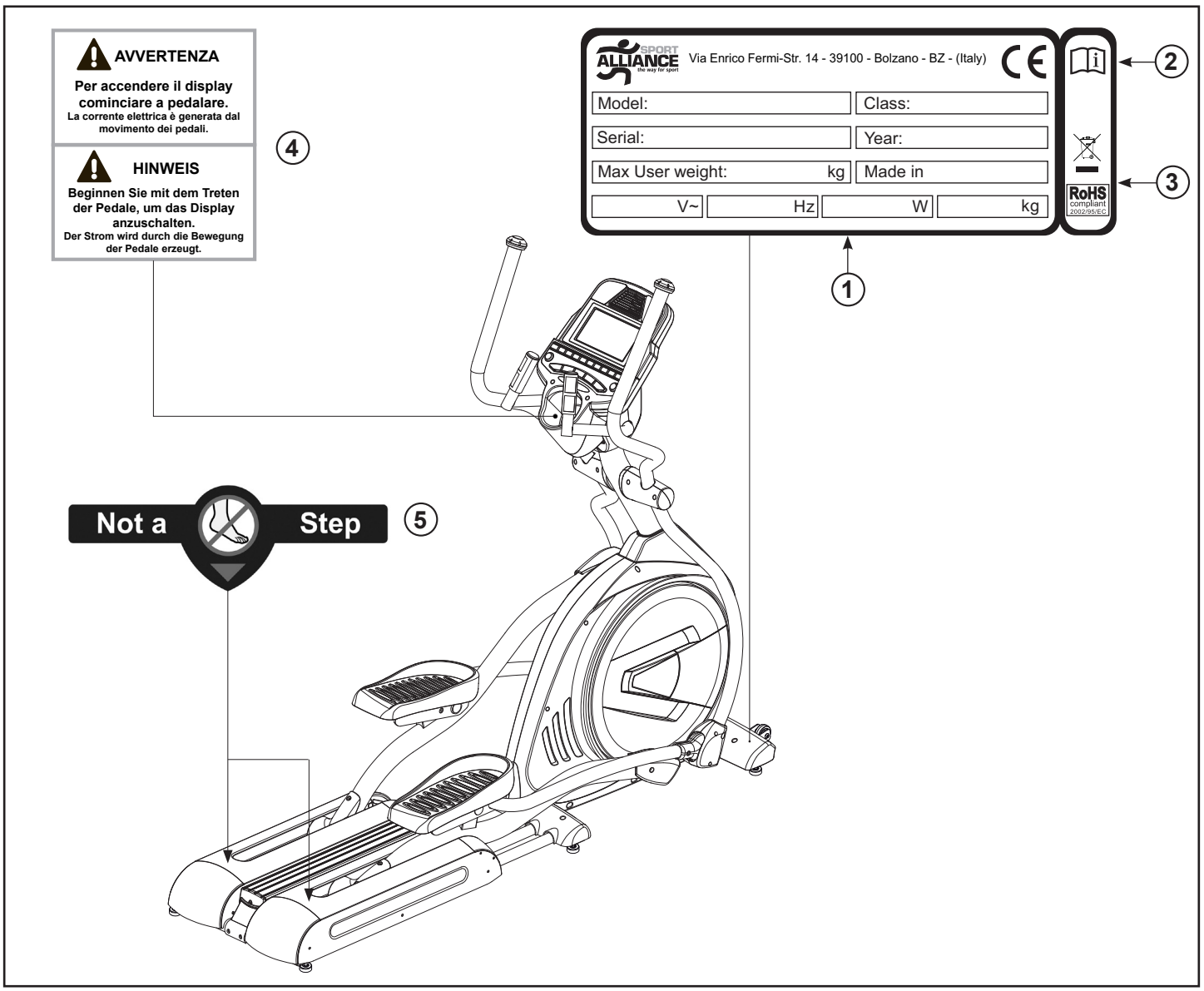
1) Das Typenschild gibt die technischen Daten und die Seriennummer wieder.

2) Symbol mit dem Hinweis, vor Inbetriebnahme unbedingt das Benutzerhandbuch zu lesen.

3) Symbole, die darauf hinweisen, dass das Produkt den europäischen Richtlinien in Bezug auf die Behandlung und Entsorgung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Geräten entspricht.

4) Signal betreffend die Aufforderung zur Inbetriebnahme des Gerätes.
Der elektrische Energie für die Konsole erzeugende Generator wird durch die Pedalbewegungen angetrieben, d.h. um das Gerät anzuschalten, muss mit dem Treten der Pedale begonnen werden.

5) Symbol mit dem Verbot, mit den Füßen auf die die Schienen bedeckenden Schutzvorrichtungen zu steigen. Um korrekt auf das Gerät aufzusteigen, steigen Sie mit den Füßen auf die zwischen den beiden Schutzvorrichtungen liegende verstärkte Plattform.



ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.

- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sein oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden und sollte, sofern möglich, über eine Steckdose verfügen.

- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.

- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.

Es wird empfohlen, die Originalverpackung nicht zu beschädigen und sie für den Fall aufzubewahren, dass das Produkt Fehler aufweisen und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.

AUSPACKEN - VERPACKUNGSINHALT

Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel.
Die das Grundgestell enthaltende Verpackung sollte von mindestens vier Personen angehoben oder transportiert werden. Angesichts des hohen Gewichts sollten angemessene mechanische oder elektromechanische Geräte zu Hilfe genommen werden. Es wird daher empfohlen, den Transport, das Anheben und die Fortbewegung des Gerätes von einem Spezialunternehmen für die Handhabung von Lasten ausführen zu lassen.
Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe “OBEN”, gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung.
Um die Verpackung zu öffnen, schneiden Sie die Umreifungsbänder mit der Schere durch und entfernen Sie dann die Heftklammern mit einer Zange.

In dem Fall, in dem die Verpackung mit der falschen Seite auf dem Boden abgestellt worden sein sollte, öffnen Sie diese nicht, da die Verpackung beschädigt werden könnte, sondern drehen Sie sie auf die richtige Seite.

Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.

Ziehen Sie während der Montage die Abbildungen zu Hilfe, auf denen die einzelnen Montageschritte näher dargestellt werden, und greifen Sie u.U. auch auf die Explosionszeichnung und die Zubehörliste zurück.
Die komplette Zubehörliste am Ende dieses Benutzerhandbuches ist eine zusätzliche Hilfe bei der Identifikation der kleineren Komponenten.

Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass das oben aufgezählte Werkzeug/Zubehör vorhanden ist.

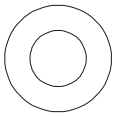
Es wird empfohlen, die Originalverpackung für den Fall aufzubewahren, dass das Gerät Fehler aufweisen und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.

Auflistung des für die Montage benötigten Werkzeugs/Zubehörs:

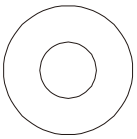
90. Bolzen 5/16”x3/4” (22 St.)
92. Bolzen 5/16”× 1-1/4” (2 St.)
93. Bolzen 3/8”×3/4” (2 St.)
94. Bolzen 3/8”×2-1/4” (2 St.)
95. Bolzen 3/8”×3-3/4 (4 St.)
101. Schraube M5×15 mm (12 St.)
102. Schraube M5×15 mm (27 St.)
104. Selbstschneidende Schraube 3,5×12 mm (8 St.)
113. Selbstsichernde Mutter 5/16”× 1-1/4” (2 St.)
122. Unterlegscheibe flach 5/16”×20×1.5T - (2 St.)
125. Unterlegscheibe flach 3/8”×19×1.5T - (2 St.)
126. Unterlegscheibe flach 3/8”×30×2.0T - (2 St.)
129. Tellerscheibe Ø25 mm (4 St.)
130. Tellerscheibe 3/8”×23×2T (4 St.)
132. Fedrring 3/8”x2T (1 St.)
133. Doppelmaulschlüssel 13/14
134. Sternkopfschraubendreher klein
135. Sternkopfschraubendreher
136. Doppelmaulschlüssel 12

DEUTSCH

a



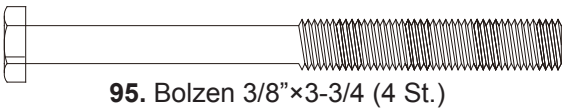
125. Unterlegscheibe flach 3/8”×19×1.5T - (2 St.)



130. Tellerscheibe 3/8”×23×2T (4 St.)

102. Schraube M5×15 mm (2 St.)

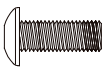
94. Bolzen 3/8”×2-1/4” (2 St.)



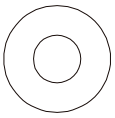
95. Bolzen 3/8”×3-3/4 (4 St.)

c

104. Selbstschneidende Schraube 3,5×12 mm (8 St.)



102. Schraube M5×15 mm (12 St.)



122. Unterlegscheibe flach 5/16”×20×1.5T - (2 St.)

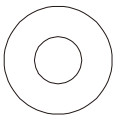
113. Selbstsichernde Mutter 5/16”× 1-1/4” (2 St.)

92. Bolzen 5/16”× 1-1/4” (2 St.)

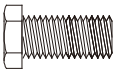
b

101. Schraube M5×15 mm (4 St.)

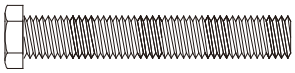
132. Federring 3/8”x2T (1 St.)



130. Tellerscheibe 3/8”×23×2T (2 St.)

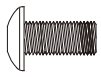


93. Bolzen 3/8”×3/4” (2 St.)

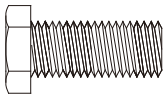


94. Bolzen 3/8”×2-1/4” (1 St.)

e
f



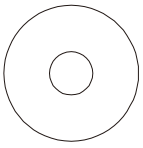
101. Schraube M5×15 mm (8 St.)

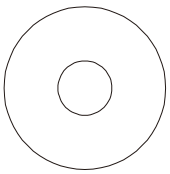


90. Bolzen 5/16”x3/4” (22 St.)

c

129. Tellerscheibe Ø25 mm (4 St.)

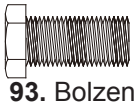




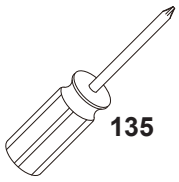
126. Unterlegscheibe flach 3/8”×30×2.0T - (2 St.)

104. Selbstschneidende Schraube 3,5×12 mm (10 St.)

102. Schraube M5×15 mm (13 St.)

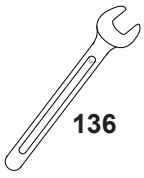


93. Bolzen 3/8”×3/4” (2 St.)

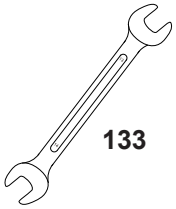


135

134



136



133

MONTAGE

DEUTSCH

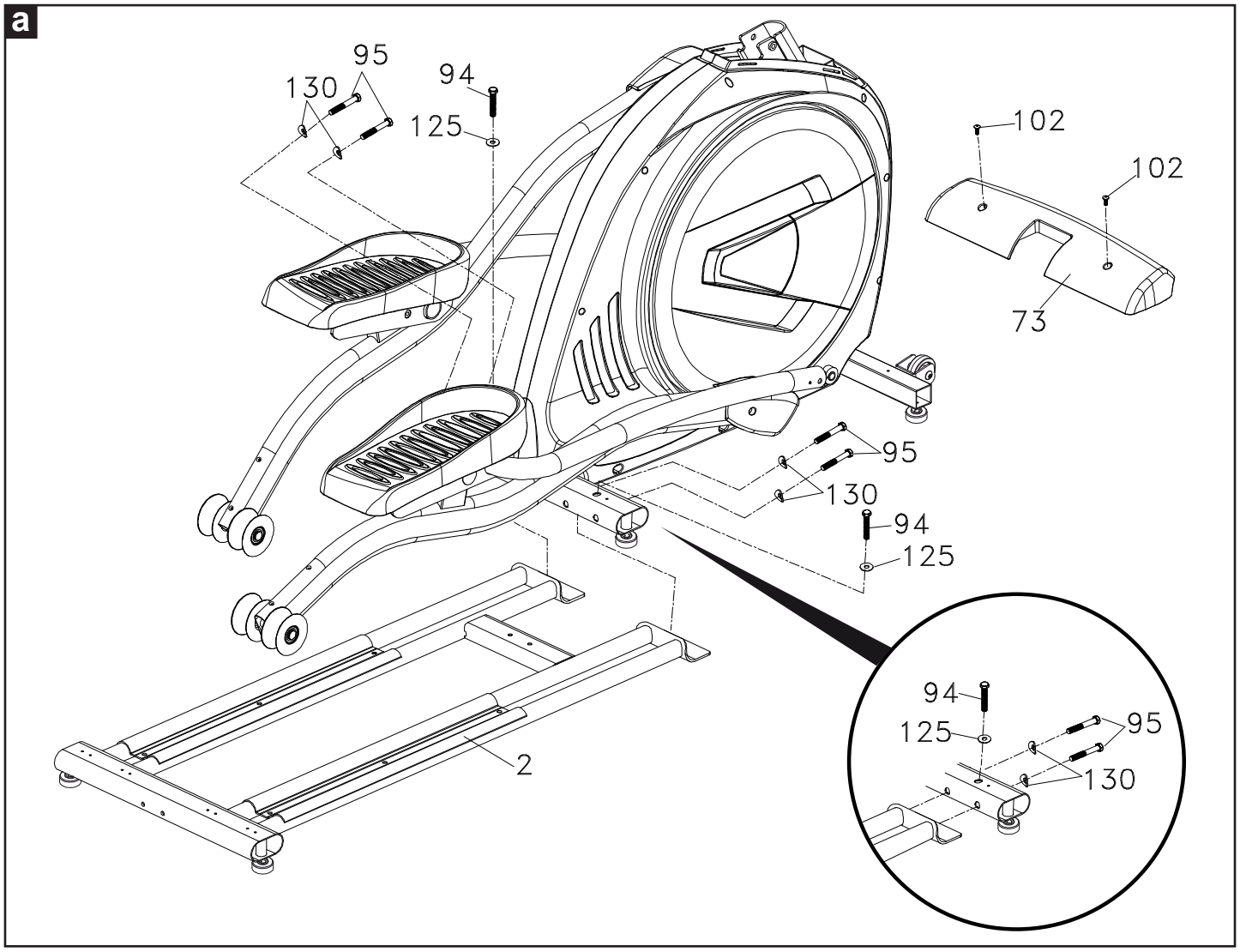
Montage der Schienen

- Nachdem Sie die Originalverpackung des Gerätes geöffnet haben, heben Sie das vormontierte Grundgestell mit Hilfe zwei weiterer Personen an und stellen Sie es an der Stelle ab, an der es montiert werden soll. Entnehmen Sie sämtliches, im Karton befindliches, Material und legen Sie es auf dem Fußboden zur Montage bereit.

a. Verbinden Sie unter Beachtung der auf der Abbildung gezeigten richtigen Ausrichtung die Schienen **2** am mittleren Stabilisatorfuß des Grundgestells **1**. Die Bohrungen müssen zueinander ausgerichtet sein.

- Befestigen Sie die Schienen am mittleren Stabilisatorfuß mit zwei Bolzen **94** [3/8”×2-1/4”] und zwei flachen Unterlegscheiben **125** [3/8”×19×1.5T] sowie vier Bolzen **95** [3/8”×3-3/4”] und den jeweiligen Tellerscheiben **130** [3/8”×23×2T]. Nutzen Sie zum Anziehen der Bolzen den Doppelmaulschlüssel **133** [13/14]
- Befestigen Sie die Blende **73** am vorderen Stabilisatorfuß mit zwei Schrauben **102** [M5×15 mm]. Benutzen Sie hierzu einen Sternschraubendreher **135**.

a



Montage des Konsolenmastes und der Konsole

Achten Sie bei der Montage des Konsolenmastes am Grundgestell darauf, dass keine Verbindungskabel zum Computer eingequetscht oder durchtrennt werden.

b. Führen Sie den Konsolenmast **12** an den entsprechenden Sockel des Grundgestells **1** heran und setzen Sie die trichterförmige Blende **66** auf den Sockel, so wie auf der Abbildung gezeigt.

- Ziehen Sie den Stecker mit dem Verbindungskabel der Konsole **39** durch die trichterförmige Blende **66** und den Konsolenmast **12** hindurch, bis er am oberen Ende herausragt, so wie auf der Abbildung gezeigt.

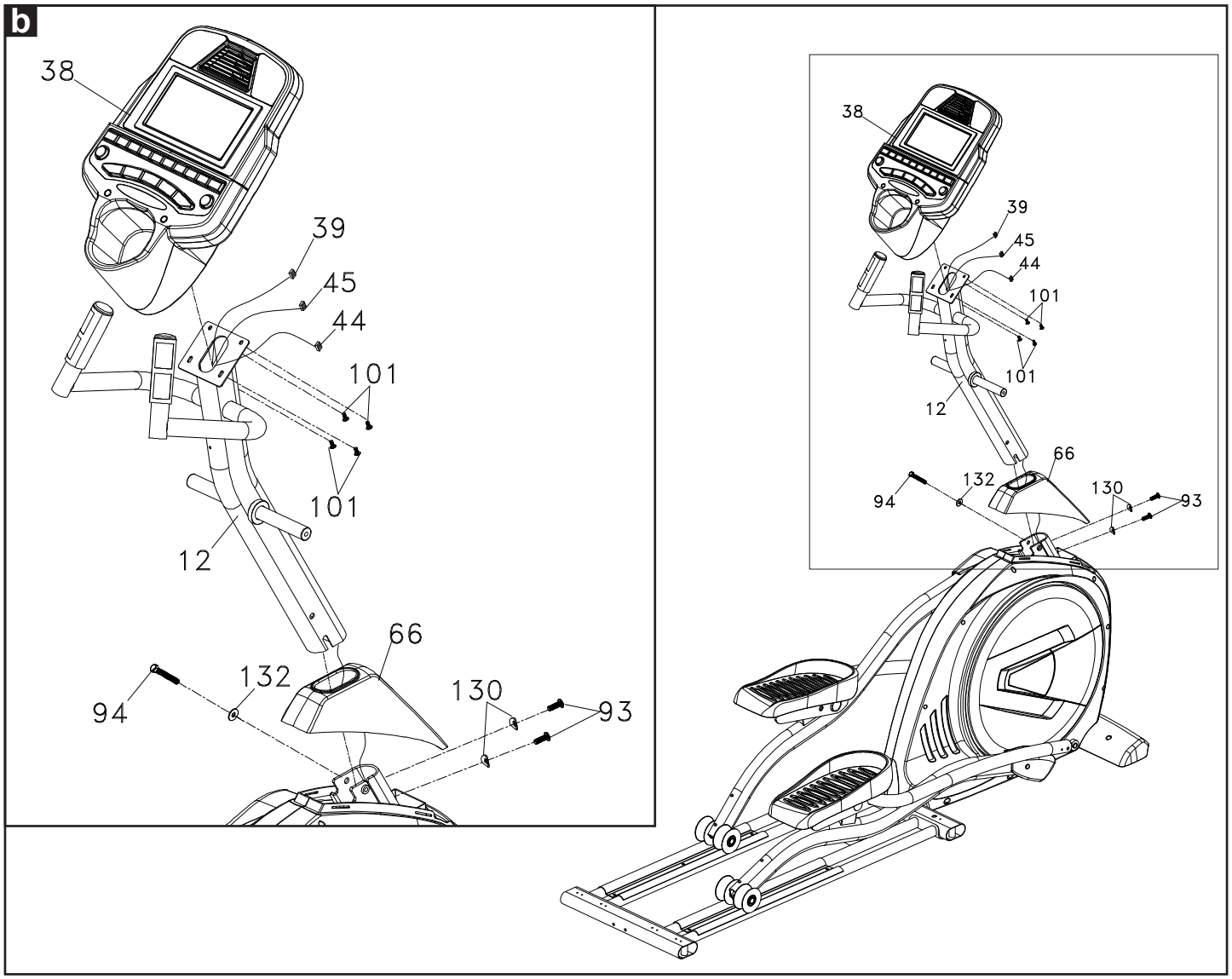
Um diesen Vorgang zu erleichtern, wird empfohlen, ihn mit einem starren Kabel von mindestens 80 cm Länge zu verbinden, das Sie dann an der oberen Bohrung des Konsolenmastes herausziehen können.

- Stecken Sie den Konsolenmast **12** auf den entsprechenden Sockel des Grundgestells und befestigen Sie ihn mit einer Bolzen **94** [3/8”x2-1/4”], einem Federring **132** [3/8”x2T] sowie zwei Bolzen **93** [3/8”x3/4”] und den jeweiligen Tellerscheiben **130** [5/16”x19x1,5T]. Nutzen Sie zum Anziehen der Bolzen den Doppelmaulschlüssel **133** [13/14].

- Schieben Sie die trichterförmige Blende **66** nach unten, um den Montageansatz des Konsolenmastes abzudecken.

- Führen Sie die Konsole **38** an den Konsolenmast **12** heran und verbinden Sie auf der Rückseite den Stecker **39** sowie die zwei Stecker der Sensoren zur Herzfrequenzmessung **44** und **45** (rot). Achten Sie bei der Montage auf die Übereinstimmung der Farben der Stecker.

- Befestigen Sie die Konsole **38** an der oberen Halterung des Konsolenmastes **12** mit vier Schrauben **101** [M5 × 10mm. Benutzen Sie hierfür einen Sternschraubendreher **135**.



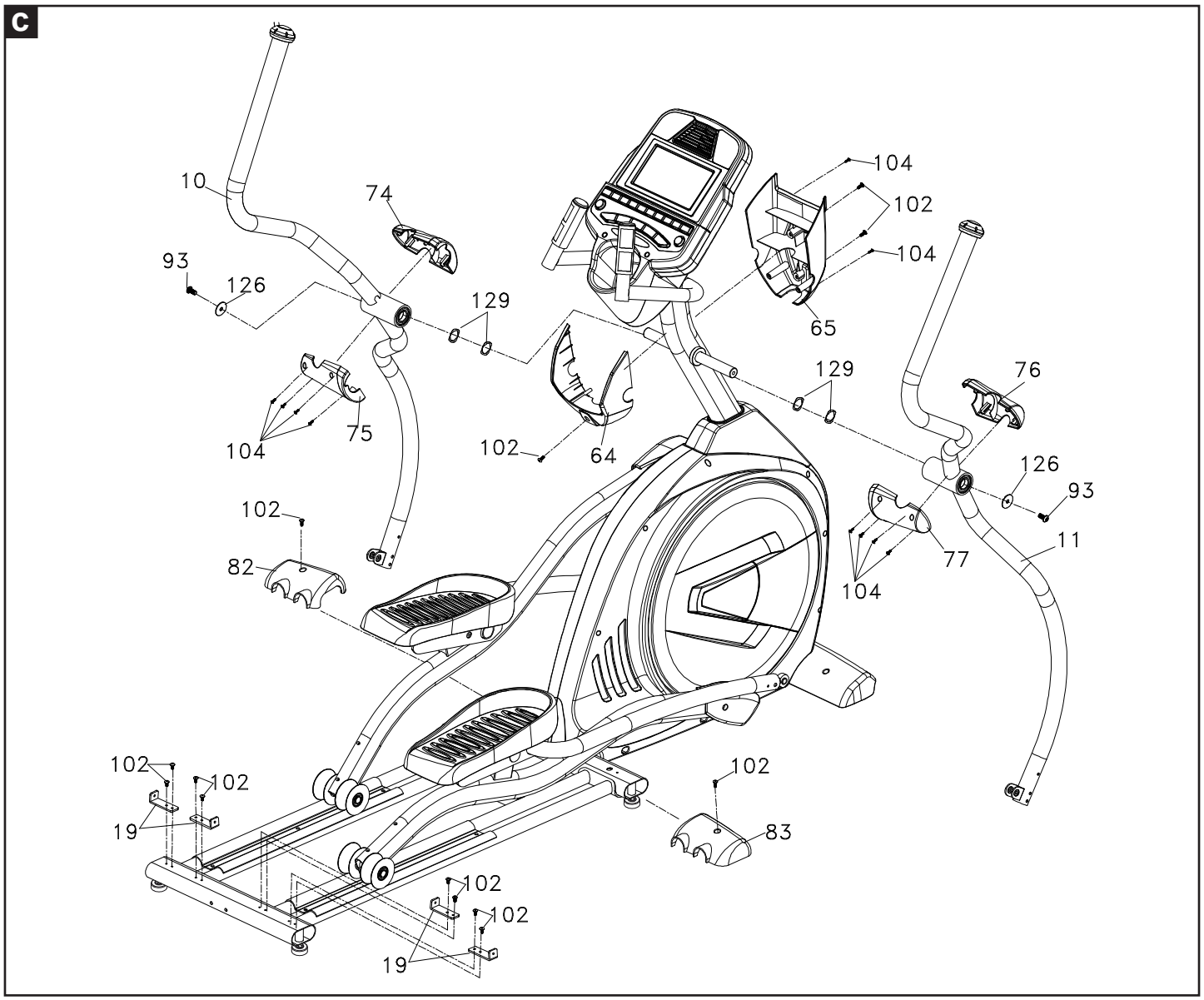
DEUTSCH

Montage der Armstangen und Blenden

c. Stecken Sie nacheinander zwei Federringe **129** [Ø25 mm] auf jede Seite des Gelenkbolzens auf halber Höhe des Konsolenmastes **12**.

- Befestigen Sie unter Beachtung der entsprechenden Seiten am Gelenkbolzen die rechte Armstange **11** sowie die linke Armstange **10**. Stecken Sie sodann nacheinander auf jede Seite des Gelenkbolzens eine Unterlegscheibe **126** [3/8"×30×2.0T] und eine Bolzen **93** [3/8"×3/4"]. Nutzen Sie zum Anziehen der Bolzen den Doppelmaulschlüssel **133** [13/14].
- Befestigen Sie am Konsolenmast **12** unter der Konsole die vordere Blende **64** mit einer Schraube **102** [M5x15mm].
- Verbinden Sie die hintere Blende **65** mit der vorderen Blende **64** und befestigen Sie sie am Konsolenmast **12** mit zwei Schrauben **102** [M5x15mm] und zwei Gewindeschrauben **104** [Ø3.5×12mm]. Benutzen Sie hierzu einen Schraubendreher **135**.
- Befestigen Sie die Blenden **74** und **75** am Gelenk der linken Armstange **10** mit vier Schrauben **104** [Ø3.5×12mm]. Befestigen Sie die Blenden **76** und **77** am Gelenk der rechten Armstange **11** mit vier Schrauben **104** [Ø3.5×12mm].
- Befestigen Sie die Blenden **82** und **83** an den beiden äußeren Enden des mittleren Stabilisatorfußes mit zwei Schrauben **102** [M5×15 mm]. Benutzen Sie hierzu einen Sternschraubendreher **135**.
- Befestigen Sie auf dem hinteren Stabilisatorfuß vier L-Halter **19** (Halter für Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung) mit jeweils zwei Schrauben **102** [M5×15 mm]. Benutzen Sie hierzu einen Sternschraubendreher **135**.

C



DEUTSCH

Montage der Blenden auf Armstangen und Pedalarmen

d. Richten Sie die Bohrungen der unteren rechten Armstange **11** und des rechten Pedalarms **9** zueinander aus. Verbinden Sie beide Teile mit einer Bolzen **92** [5/16"× 1-1/4"] und einer selbstsichernden Mutter **113** [5/16"×7T] einschließlich flacher Unterlegscheibe **122** [5/16" × 20 ×1.5T].

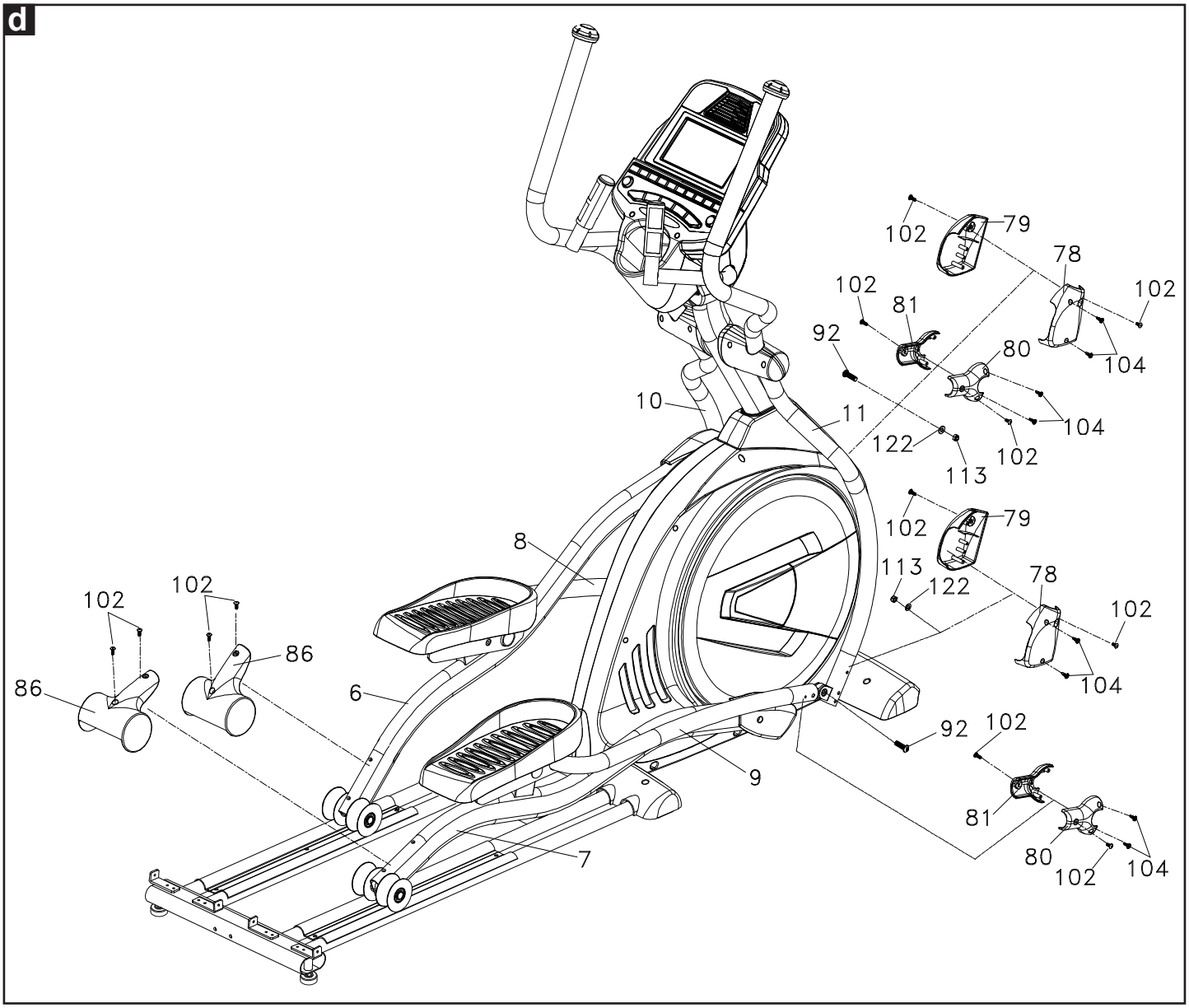
- Wiederholen Sie diesen Vorgang bei der Verbindung der linken Armstange **10** mit dem linke Pedalarm **8**.

- Bedecken Sie die Verbindungsstelle Armstange **11**/Pedalarm **9** rechts mit zwei unteren Blenden **80** [rechts] und **81** [links] und befestigen Sie sie mit zwei Schrauben **102** [M5×15 mm] sowie zwei Schrauben **104** [Ø3.5×12mm]. Im Anschluss daran montieren Sie die zwei oberen Blenden **78** [rechts] und **79** [links], die Sie ebenfalls mit zwei Schrauben **102** [M5×15 mm] sowie zwei Schrauben **104** [Ø3.5×12mm] befestigen. Benutzen Sie hierzu die Sternschraubendreher **135** und **134.**

- Wiederholen Sie diesen Vorgang bei der Montage der unteren Blenden **80** [rechts] und **81** [links] sowie oberen Blenden **78** [rechts] und **79** [links] an der Verbindungsstelle Armstange **10**/Pedalarm **8** links.

- Befestigen Sie die Rollenabdeckungen **86** an den jeweiligen Gleitarmen **6** und **7** mit zwei Schrauben **102** [M5×15 mm]. Benutzen Sie hierzu einen Sternschraubendreher **135**.

d



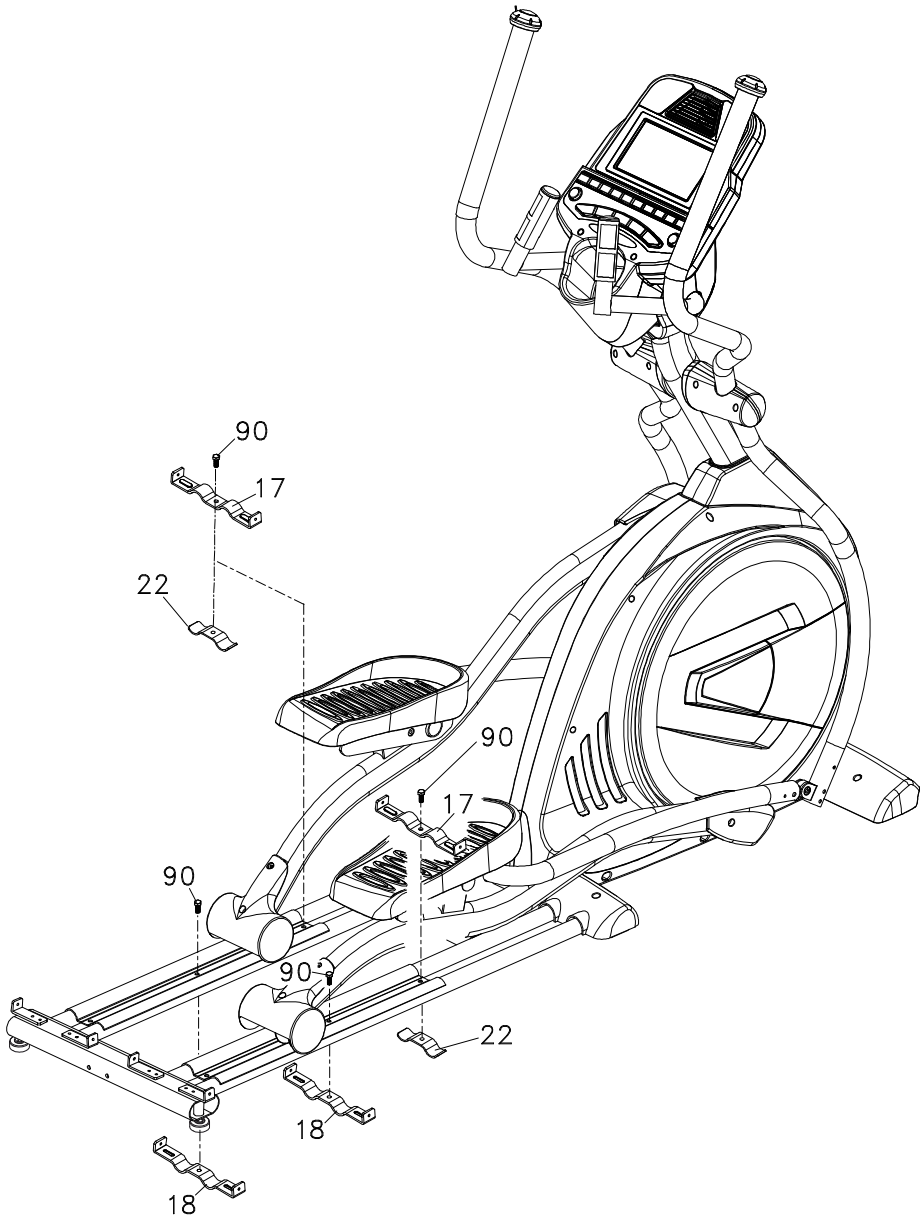
DEUTSCH

Montage der Schutzeinsätze zur Unfallverhütung

e. Befestigen Sie die zwei mittleren Schutzeinsätze **18** zur Unfallverhütung unter den Schienen **2** im Bereich der Bohrung in der Mitte der Schienen.
Die Einsätze müssen so, wie auf der Abbildung näher dargestellt, ausgerichtet sein, d.h. die Vertiefungen müssen perfekt dem unteren Bereich der Schienen angepasst sein. Befestigen Sie sie von oben mit einer Bolzen **90** [5/16"x3/4"]. Benutzen Sie hierzu einen Doppelmaulschlüssel **136** [12 mm].

- Befestigen Sie die zwei vorderen Schutzeinsätze **17** zur Unfallverhütung auf den Schienen **2** im Bereich der Bohrung im vorderen Bereich der Schienen.
Die Einsätze müssen so, wie auf der Abbildung näher dargestellt, ausgerichtet sein, d.h. die Vertiefungen müssen perfekt dem oberen Bereich der Schienen angepasst sein. Im unteren Bereich müssen sie zu den Einsätzen **22** ausgerichtet sein und mit ihnen mit Hilfe einer Bolzen **90** [5/16"x3/4"] von oben verbunden werden. Benutzen Sie hierzu einen Doppelmaulschlüssel **136** [12 mm].

e



DEUTSCH

Montage der Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung

f. Befestigen sie am hinteren Ende des Gerätes die rechte Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung **16**, indem Sie den rechten Gleitarm durch die Aussparung im vorderen Teil der Schutzvorrichtung führen, bis diese den Gleitarm und die Schiene auf der rechten Seite vollständig umschließt.

- Richten Sie die Schutzvorrichtung zu den für die Befestigung vorgesehenen Bohrungen der hinteren **19**, mittleren **18** und vorderen **17** Schutzeinsätze aus und befestigen Sie sie schließlich mit acht Schrauben **101** [M5×10mm]. Benutzen Sie hierzu einen Sternkopfschraubendreher **135**.

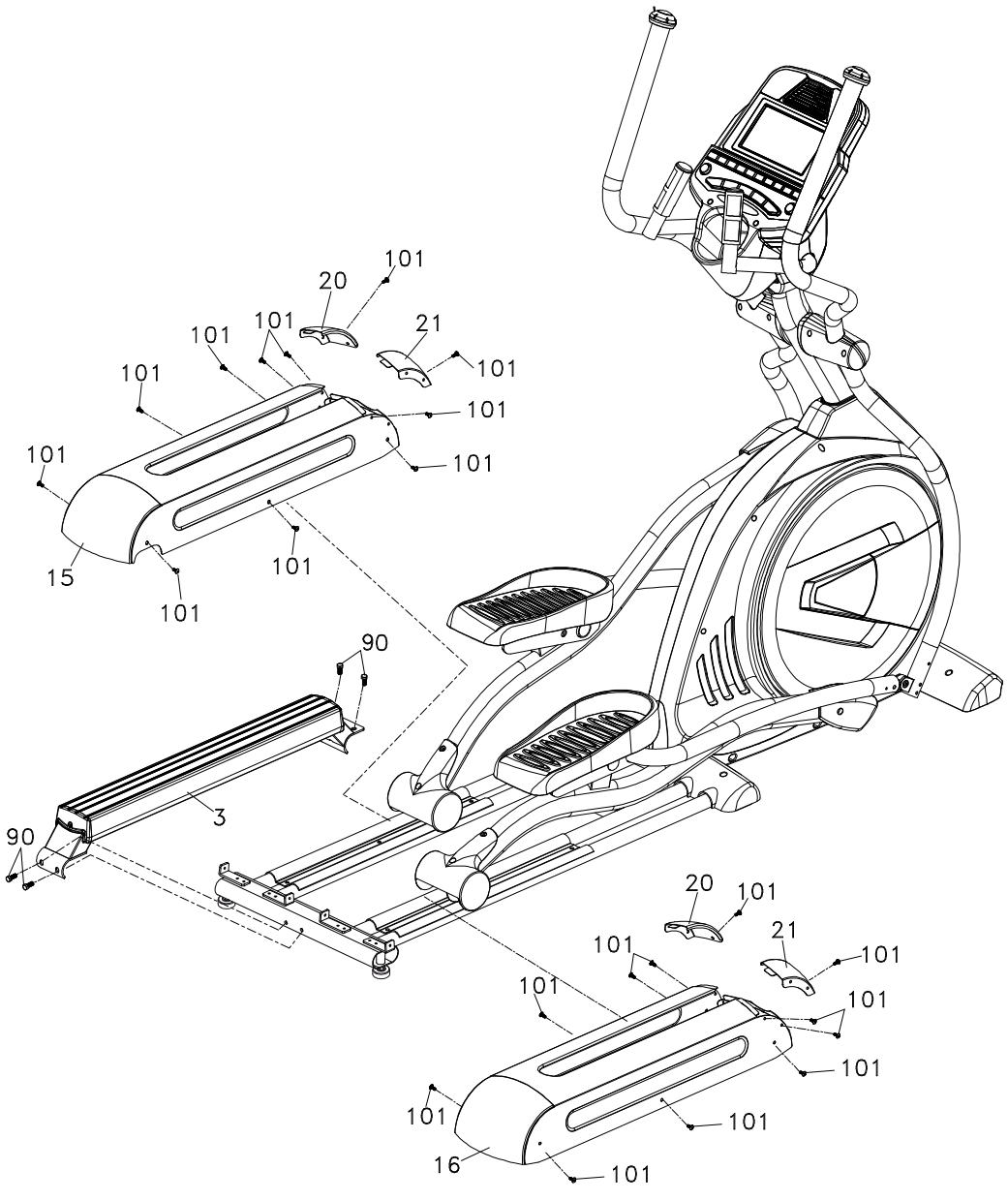
- Schließen Sie den vorderen Bereich der Aussparung der Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung **16** mit zwei Blenden **20** und **21** und befestigen Sie jede von ihnen mit einer Schraube **101** [M5×10mm], Benutzen Sie hierzu einen Sternkopfschraubendreher **135**.

- Wiederholen Sie diesen Vorgang für die Montage der linken Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung **15**.

- Befestigen Sie die Verstärkung für die Plattform **3** zwischen den jeweiligen Schienen mit zwei Bolzen **90** [5/16”x3/4”] im vorderen Bereich und zwei Bolzen **90** [5/16”x3/4”] im hinteren Bereich .

- Die Montage des Gerätes ist nunmehr beendet.
  Lesen Sie den verbleibenden Teil des Benutzerhandbuches in Bezug auf die Handhabung und die Sicherheit, bevor Sie das Gerät benutzen.

f



Nivellierung

- Um eventuelle Unebenheiten des Untergrundes auszugleichen, nivellieren Sie das Gerät mit Hilfe der sechs Nivellierfüße **A**. Gehen Sie dabei wie folgt vor:
  - Stellen Sie eine Wasserwaage auf die Plattform **C**.
  - Regulieren Sie das Gerät durch Verstellen der vier Nivellierfüße an den äußeren Enden des Gerätes;
  - Passen Sie nach Erreichen der Nivellierung die beiden zentralen Füße an, bis sie Bodenkontakt haben;
  - Überprüfen Sie das Gerät am Ende des Vorgangs auf seine Stabilität und verschrauben Sie die Sicherheitsmuttern in jedem Nivellierfuß.

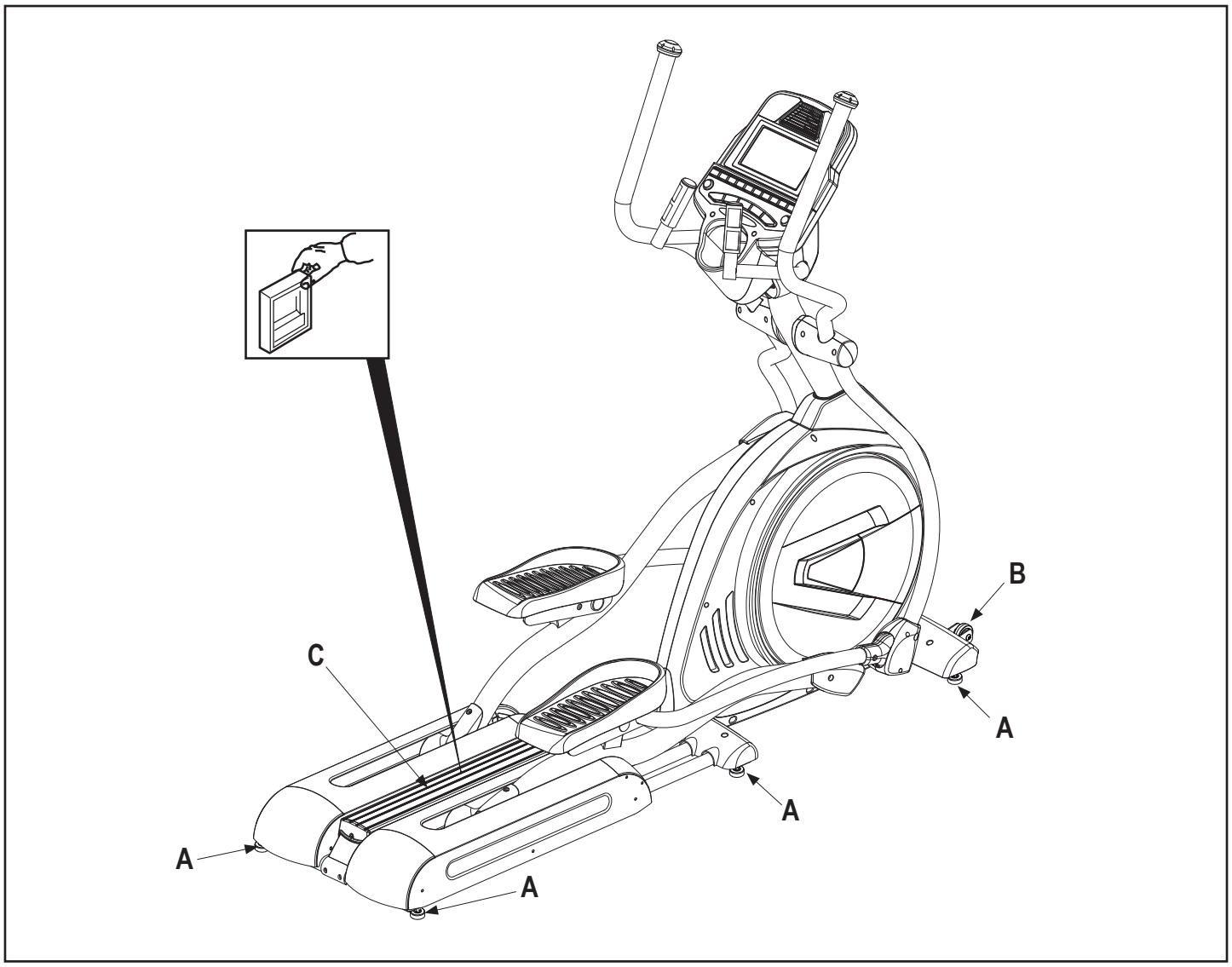
Eine richtige Nivellierung des Gerätes ist für sein reibungsloses Funktionieren und eine höhere Lebensdauer seiner mechanischen Komponenten unerlässlich.

Transport

Das Gerät verfügt am vorderen Stabilisatorfuß über zwei Transporträder **B**.
Greifen Sie bei kleineren Verschiebungen innerhalb des Raumes unter die Schienen im hinteren Bereich des Gerätes und heben Sie den hinteren Teil des Gerätes an, bis die zwei Transporträder Bodenkontakt haben. Bewegen Sie das Gerät sodann in die gewünschte Richtung.

Auf Grund des hohen Gewichts des Gerätes wird empfohlen, das Gerät nur mit Hilfe einer weiteren Person anzuheben oder fortzubewegen.

Verlagern Sie die Kraft während des Anhebens des hinteren Teils des Gerätes auf die Beine, um Rückenschmerzen zu vermeiden.



HINWEISE ZUM TRAINING

DEUTSCH

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät.

Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Durch Überwachung der Herzfrequenz können Sie während des Trainings 3 Trainingsziele erreichen:

- Training zur Fettverbrennung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **60% und 75%**, können ohne übermäßige Anstrengung Kalorien verbrannt werden;
- Training zur Verbesserung der Atmung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **75% und 85%**, wird durch Ausdauer- und Konditionstraining die Leistung der Lungen verbessert;
- Training zur Verbesserung von Herz- und Kreislauf: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **85% und 100%**, wird das Herz im Bereich der anaeroben Trainingszone trainiert.

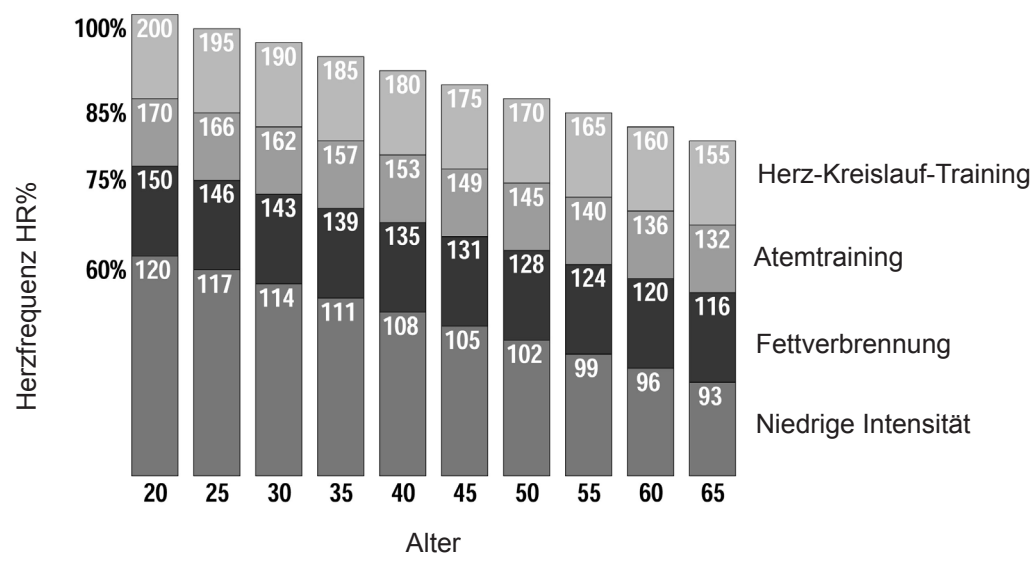
Ein Training im anaeroben Bereich wird nur sehr gut trainierten Athleten empfohlen.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen.

Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertem¬peratur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Beginnen Sie Ihr Training bei einem geringen Schwierigkeitsgrad und erhöhen Sie schrittweise die Intensität, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht. Halten Sie Ihre Herzfrequenz möglichst konstant am Schwellenwert.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.



BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG (als Zubehör erhältlich)

DEUTSCH

HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

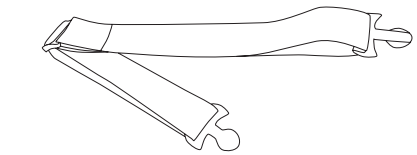
- **Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise auf dieser Seite und diejenigen, die Ihnen vom Hersteller mitgeliefert wurden, bevor Sie den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung benutzen.**
- **Reinigen und trocken Sie den Sender und den elastischen Brustgurt nach jedem Gebrauch sorgfältig, um ein frühzeitiges Entladen der Batterie zu verhindern. Entfernen Sie hierzu den Sender vom Brustgurt und bewahren Sie ihn separat auf.**
- **Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und neutraler Seife. Der elastische Brustgurt ist mit der Hand und einem normalem Reinigungsmittel zu reinigen.**
- **Bewahren Sie den Brustgurt und den Sender außerhalb von Schubladen, geschlossenen Tüten oder ähnlichen Behältern auf. Es wird empfohlen, sie an der Wand aufzuhängen, um zu gewährleisten, dass sie ausreichend trocknen können.**

Der Herzfrequenzmesser Polar® T34 ist mit dem im Laufband eingebauten Empfänger kompatibel und besteht aus zwei Komponenten: dem Sender, der die Funksignale an den Computer sendet und dem elastischen Brustgurt, mit dessen Hilfe der Sender am Oberkörper befestigt wird.
Der Sender ist versiegelt. Die eingebaute Batterie hat im Nutzungszustand eine Lebensdauer von 2500 Stunden. Danach muss der Herzfrequenzmesser ausgewechselt werden.

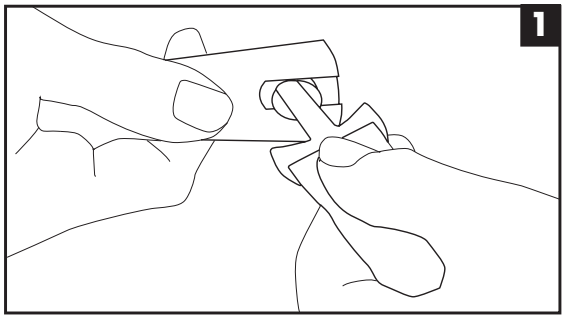
1) Befestigen Sie den Sender am Brustgurt.
2) Regeln Sie die Länge des Brustgurtes (je nach Oberkörpergröße) mit Hilfe der Verschlussvorrichtung.

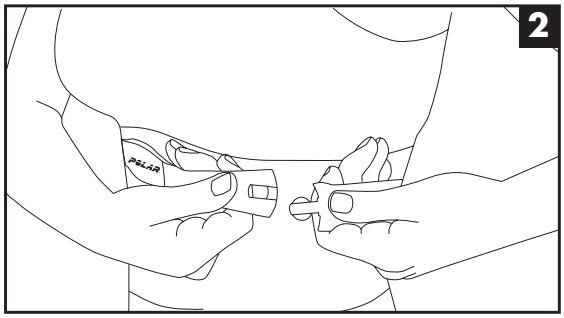
   Legen Sie den Brustgurt kurz unter der Brustmuskulatur oder der Brust, so wie auf der Abbildung dargestellt, an und schließen Sie die Verschlussvorrichtung.
3) Heben Sie den Sender ab und befeuchten Sie die Elektroden auf seiner Rückseite mit nassen Fingern.
4) Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche mit den Elektroden gut auf der Haut aufliegt.

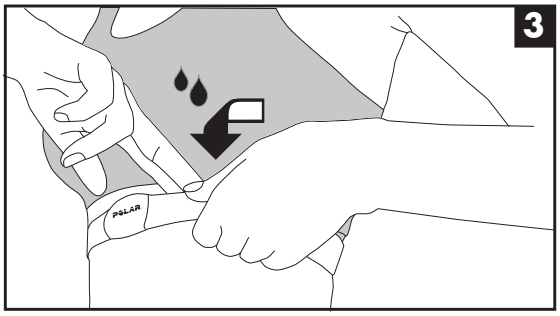
Die Angabe der Herzschläge, die mit Hilfe des Herzfrequenzmessers gemessen werden, stellt lediglich einen nützlichen Referenzwert dar, um die Herzfrequenz je nach Art des Trainings, das durchgeführt wird, zu messen, und um einen Referenzwert in Bezug auf den Kalorienverbrauch zu erhalten. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinischer Daten.

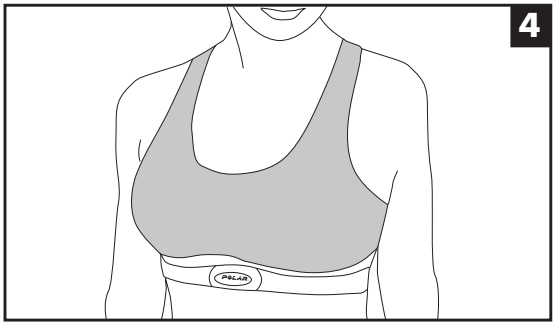

Brustgurt

Sender









PRAKTISCHE HINWEISE

DEUTSCH

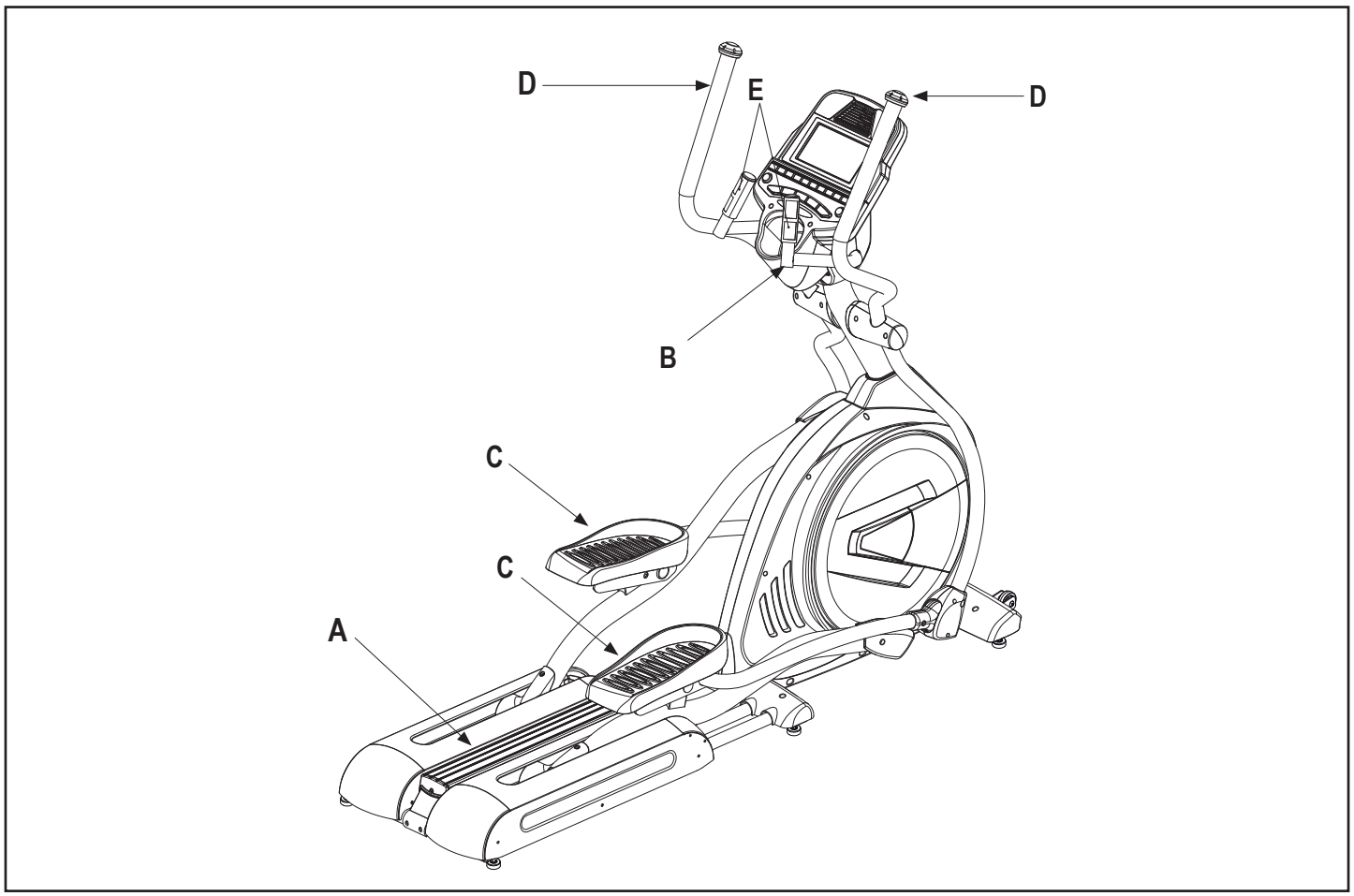
- Derjenige, der das Gerät zum ersten Mal benutzt, sollte sich anfangs mit dem Computer und seinen Funktionen vertraut machen. Darüber hinaus ist es wichtig, sich an die Bewegungsabläufe des Gerätes zu gewöhnen, um eine korrekte Kontrolle über die eigenen Muskeln zu gewinnen und dadurch fließende und weiche Bewegungen zu gewährleisten. Es wird empfohlen, anfänglich mit kurzen Trainingseinheiten zu beginnen. Dies gilt insbesondere für noch wenig trainierte Nutzer.
- Steigen Sie von hinten auf das Gerät auf. Stellen Sie dabei einen Fuß auf die Plattform **A**, ergreifen Sie mit beiden Händen die Handgriffe **B**, steigen Sie mit dem anderen Fuß auf das Pedal **C**, heben Sie den Fuß von der Plattform ab und stellen Sie ihn auf das andere Pedal.

Achten Sie beim Aufsteigen auf die Pedale darauf, nicht das Gleichgewicht zu verlieren. Halten Sie sich fest an den Handgriffen fest.

- Schieben Sie Ihre Füße auf den Pedalen ganz nach vorne, bis sie den vorderen Teil der Pedale berühren. Lassen Sie sodann die Handgriffe los und ergreifen Sie die linke und rechte Armstange **C**. Beginnen Sie, in die Pedale zu treten, um sich mit den Bewegungsabläufen des Gerätes vertraut zu machen.
- Wählen Sie auf dem Computer das gewünschte Trainingsprogramm aus. Lesen Sie dazu den folgenden Abschnitt in diesem Benutzerhandbuch.

Für eine richtige Körperhaltung auf dem Gerät ist es wichtig, den Rücken gerade und nicht gekrümmt zu halten. Vermeiden Sie, den Körper durch Vor- oder Rückwärtsbewegungen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Drücken Sie immer mit beiden Beinen und Armen und koordinieren Sie dadurch die Bewegung. Legen Sie die Hände lediglich auf den Armstangen ab, werden Sie im Bereich des Oberkörpers kein Trainingsergebnis erzielen und nur die Kraft der Beine ausnutzen.

- Mit Hilfe der Tasten auf der Konsole können Sie die Intensität der Übung auf schnelle und genaue Weise regulieren. Überprüfen Sie während des Trainings regelmäßig Ihren Herzschlag, indem Sie mit beiden Händen die Handsensoren **E** auf den Handgriffen umfassen oder aber mit Hilfe eines Herzfrequenzmessers, der auf Nachfrage als Zubehör erhältlich ist.
- Mit Hilfe der Bewegungen der oberen Armstangen können alle Armmuskeln, die Brustmuskulatur als auch das Herz-Kreislauf-System trainiert werden. Achten Sie auf eine harmonische und anhaltende Bewegung.



COMPUTERKONSOLE - (DISPLAY)

DEUTSCH

Die Computerkonsole besteht hauptsächlich aus einem großen hintergrundbeleuchteten LCD-Display, das die Angabe folgender Daten ermöglicht:

- **RPM** - Zeigt die UMDREHUNGEN PRO MINUTE, die während der Übung erreicht werden, an.
- **TIME** - Zeigt die DAUER der Übung, bei Null beginnend, an, oder zählt eine noch fehlende Zeitspanne ab einem eingestellten zeitlichen Wert zurück.
- **DISTANCE** - Zeigt die von Beginn der Übung zurückgelegte TEILSTRECKE an.
- **CALORIES**: Zeigt den KALORIENVERBRAUCH während der Übung an. **(*)**
- **PULSE**: Zeigt die HERZFREQUENZ, die durch Umfassen der Handsensoren auf der Lenkstange oder durch das Tragen des mitgelieferten Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung ermittelt wird, an. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) (*) gemessen.
- **LEVEL** - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE der Übung im Hinblick auf die von den Pedalen ausgehende Gegenkraft an. Es können 40 verschiedene Stufen eingestellt werden. Die Intensitätsstufe wird auf dem grafischen Display mit Hilfe von 10 horizontalen Linien angezeigt.

Die Intensitätsstufen zwischen 30 und 40 sind für sehr gut trainierte Sportler geeignet.

(*) Es wird darauf hingewiesen, dass die Angaben auf dem Display nur der Orientierung dienen und in keinem Falle den Stellenwert medizinischer Daten haben.

- **GRAFISCHES DISPLAY**

Das zentrale grafische Display zeigt das Profil der Trainingsprogramme mit Hilfe einer Grafik mit den näherungsweisen Angaben der Intensität des Trainings sowie einen beleuchteten Ring mit der Angabe „Rundenanzahl“, bestehend aus einer Reihe von LEDs, die sich entsprechend dem Übungsfortschritt anstellen und eine Runde von 400 Metern in der Leichtathletik simulieren, an.

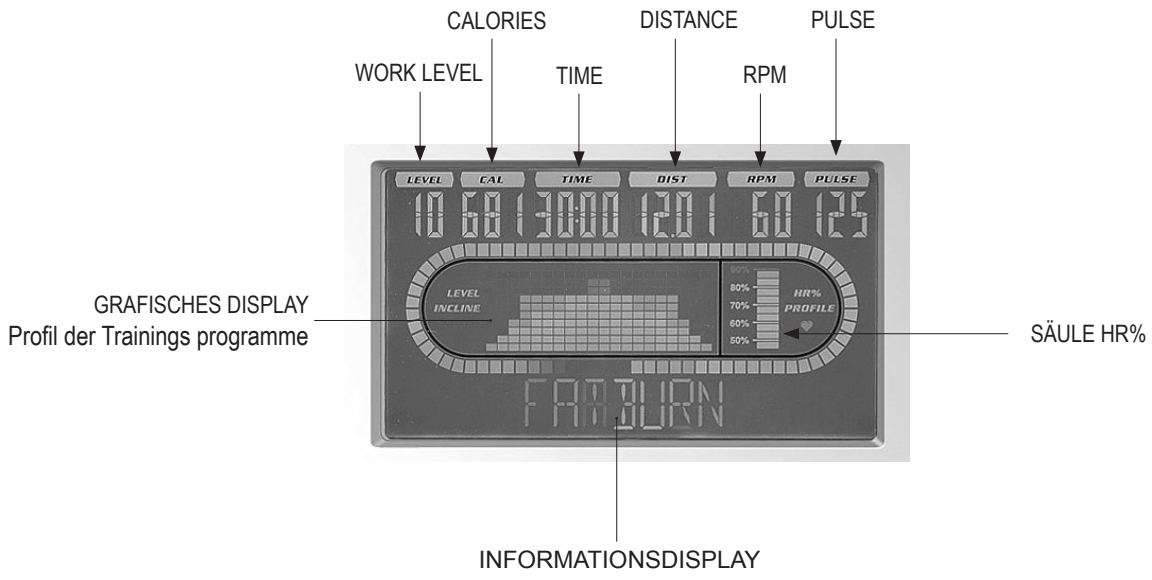
- **INFORMATIONSDISPLAY**

Das alphanumerische Informationsdisplay zeigt während der Übung abwechselnd alle übungsbezogenen Informationen an: Speed, Watts, Mets, Seg. Time, Data Scan. Das Display zeigt darüber hinaus sämtliche Informationen bezogen auf Programmeinstellungen, Alarmmeldungen und Störungen an.

- ***METS*** - Ein MET (Metabolic Equivalent of Task) ist die Maßeinheit, die zur Charakterisierung des „Stoffwechselverbrauchs” verwendet wird und auf dem Sauerstoffverbrauch in der Ruhephase basiert.
  Ein MET entspricht 1 kcal / kg / Stunde.
- **WATTS** - Zeigt die ENERGIE, die im Laufe der Übung produziert wird, in Watt an.
- **SPEED** - Die GESCHWINDIGKEIT in km/h, die während der Übung erreicht wird.

- **SÄULE HR%**

Zeigt die HERZFREQUENZ in Prozent während der Übung an.
Zur Messung der Herzfrequenz müssen entweder ein Brustgurt (als Zubehör erhältlich) getragen oder mit den Händen die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung umschlossen werden.



COMPUTERKONSOLE - (TASTEN)

START
Möchten Sie eine Übung in einem beliebigen Modus starten, drücken Sie die Taste START. Die Anzeige auf den Displays und die Programmfunktionen des ausgewählten Programms werden so gestartet.

STOP/RESET
- Drücken Sie diese Taste während der Übung ein Mal, um die Übung zu unterbrechen und eine kurze Pause zu machen. Die Daten der Übung werden für 5 Minuten gespeichert. Um die Übung wieder aufzunehmen, beginnen Sie mit dem Treten der Pedale oder drücken Sie die Taste START.
- Drücken Sie diese Taste während der Übung zwei Mal, um die laufende Übung zu beenden.
- Halten Sie die Taste für einige Sekunden gedrückt, um alle Daten auf Null zu stellen.
- Drücken Sie diese Taste während der Eingabe der Programmparameter, um zur vorhergehenden Eingabe zurückzukehren.

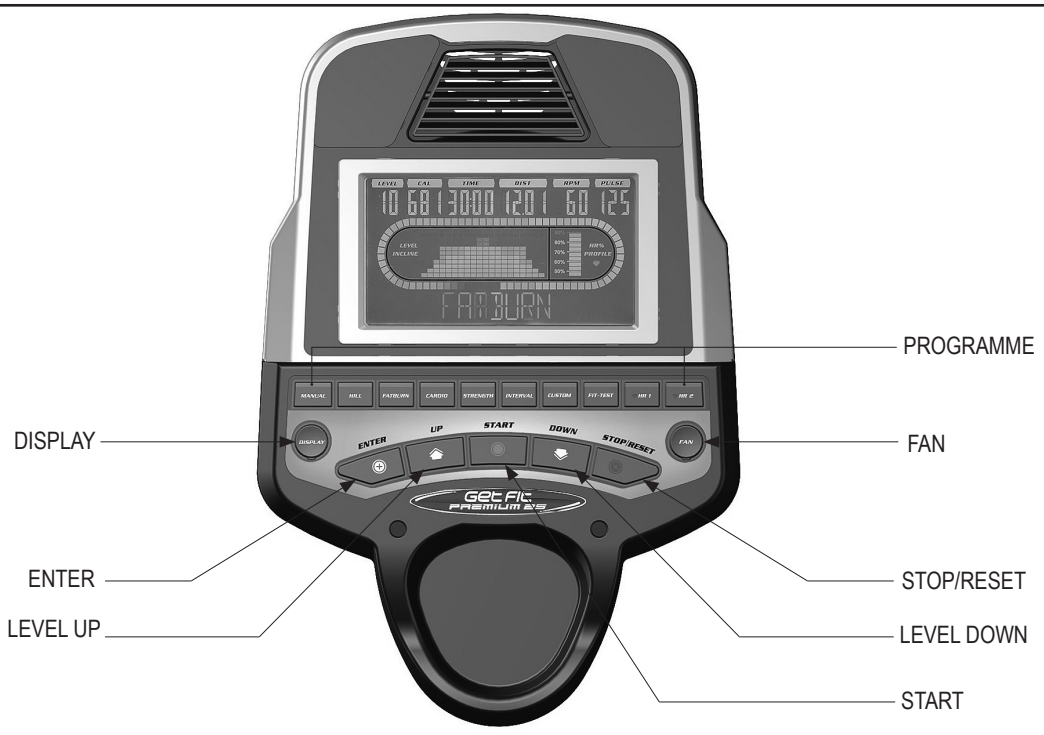
ENTER
- Drücken Sie am Ende der Programmauswahl die Taste ENTER, um die persönlichen Daten (Alter und Gewicht) und die mögliche Dauer des ausgewählten Programms einzugeben.
- Drücken Sie während der Eingabe der einzelnen Programme die Taste ENTER, um eine Eingabe zu speichern und zur nächsten Eingabe überzugeben.

LEVEL UP/DOWN
- Drücken Sie im Laufe der Übung die Tasten UP/DOWN, um die Intensität der Übung zur erhöhen oder zu verringern (Kontrolle des Widerstandes).
- Drücken Sie die Tasten UP/DOWN während der Dateneingabe, um die Programmvariablen Alter, Gewicht, Dauer und alle anderen Programmparameter einzugeben.

PULSANTE DISPLAY
Auf dem Informationsdisplay wechseln sich die Angaben zur laufenden Übung nach jedem Drücken der Taste DISPLAY ab oder automatisch alle 5 Sekunden, wenn die Funktion DATA SCAN aktiviert wird.

PROGRAMME
- Drücken Sie eine der Tasten auf dem Zentraldisplay, um eine der verfügbaren Trainingsmodalitäten auszuwählen.

FAN
Drücken Sie die Taste FAN, um die Ventilatoren im oberen Bereich der Konsole ein- und auszuschalten.



EINSCHALTEN QUICK START

EINSCHALTEN

- Um das Gerät anzuschalten, beginnen Sie mit dem Treten der Pedale, bis der Generator beginnt, elektrische Energie zur Stromversorgung der Konsole zu produzieren.
  Nachdem sich die Konsole eingeschaltet hat, führt das LCD-Display einige diagnostische Tests durch, und für einen kurzen Zeitraum leuchten alle LEDs auf, d.h. für einige Sekunden werden die Gesamtnutzungszeit des Gerätes, die Gesamtstrecke und die Version der Firmware angezeigt.
  Im Anschluss daran zeigt das grafische Display im Kreis die verschiedenen vorhandenen Programmprofile an. Das Gerät ist nunmehr zum Start bereit (Start-Modus).

QUICK START

Der Quick-Start-Modus ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, das Gerät umgehend in Betrieb zu nehmen.
Nachdem Sie auf das Gerät aufgestiegen sind, drücken Sie die Taste START, um sofort mit dem Training zu beginnen.

- Im Quick-Start-Modus beginnen die Displays Time, Distance und Calories für die Dauer der ganzen Übung sofort mit der Angabe der ermittelten Werte, wobei bei dem Wert Null begonnen wird.
- Im Laufe der Übung ist es möglich, durch Drücken der Tasten UP/DOWN die Intensität innerhalb einer Skala von 1 - 40 zu verändern.
- Während der Übung können die Daten zur laufenden Übung auf dem Informationsdisplay durch Drücken der Taste DISPLAY manuell oder durch Aktivierung der Funktion DATA SCAN alternativ angezeigt werden. Um die Funktion DATA SCAN zu aktivieren, ist es ausreichend, die Taste DISPLAY zur drücken, bis die Anzeige „Data Scan“ erscheint. Wird die Taste losgelassen, zeigt das Display automatisch die Abfolge der nachfolgenden Daten an: Speed, Watts, METs, Seg. Time und Data Scan.

Das Display Pulse zeigt die Pulsschläge pro Minute an, wenn die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung auf der Lenkstange umfasst werden oder ein Brustgurt zur Herzfrequenzmessung getragen wird (als Zubehör erhältlich).

- Im Laufe der Übung zeigt das grafische Display das Profil der Übung und den Ring mit der „Rundenanzahl“ an.

MANUELLES PROGRAMM

Beim manuellen Programm wird die Übung nicht vom Computer gesteuert. Sie könnten daher zur jeder Zeit Veränderungen vornehmen.

- Beginnen Sie mit dem Treten der Pedale, um die Konsole einzuschalten.

1) Drücken Sie die Taste MANUAL und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
   Sie können durch Drücken der Taste START sofort mit dem Programm beginnen. Auf diese Weise werden die Angaben in Bezug auf Alter, Gewicht und Dauer der letzten Eingabe übernommen, oder Sie geben erneut alle vom Programm geforderten Daten ein:
2) Das Informationsdisplay zeigt AGE an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
3) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
4) Das Informationsdisplay zeigt TIME an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie die **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
5) Drücken Sie, nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, die Taste START, um die Übung im manuellen Modus zu starten.
6) Das manuelle Programm beginnt mit einer niedrigen Intensitätsstufe (Stufe 1). In dieser „Aufwärmphase“, die für mindestens 2 Minuten beibehalten werden sollte, kann der Nutzer seine Muskeln auf das Training vorbereiten.
   Durch Drücken der Tasten UP/DOWN ist es zu jeder Zeit möglich, die Intensität der Übung zu erhöhen oder zu verringern.
7) Während der Übung können die Daten zur laufenden Übung auf dem Informationsdisplay durch Drücken der Taste DISPLAY manuell oder durch Aktivierung der Funktion DATA SCAN alternativ angezeigt werden.
8) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden. Die Übung kann entweder durch Drücken der Taste START wieder aufgenommen werden, oder die Daten der soeben durchgeführten Übung können gespeichert und durch Drücken der Taste CUSTOM in ein benutzerdefiniertes Programm umgewandelt werden. Folgen Sie hierzu den nachfolgenden Anweisungen sowie den Anweisungen auf dem Informationsdisplay.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

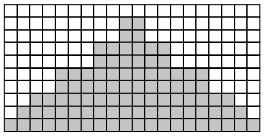
DEUTSCH

Die voreingestellten Programme ermöglichen eine unmittelbare Nutzung des Gerätes.
Das Gerät verfügt über 5 verschiedene voreingestellte Programme. Jedes Programm wurde im Hinblick auf unterschiedliche Trainingsziele entwickelt. Nach Eingabe der maximalen Intensität kontrolliert das Programm ganz automatisch die Übung (vgl. Trainingsprofile auf der Abbildung).

- Beginnen Sie mit dem Treten der Pedale, um die Konsole einzuschalten.

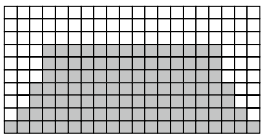
1) Wählen Sie ein voreingestelltes Programm durch Drücken eines der 5 Tasten unter dem grafischen Display aus und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
   Sie können durch Drücken der Taste START sofort mit dem Programm beginnen. Auf diese Weise werden die Angaben in Bezug auf Alter, Gewicht, Dauer sowie maximale Intensität der letzten Eingabe übernommen, oder Sie geben erneut alle vom Programm geforderten Daten ein.
2) Das Informationsdisplay zeigt AGE an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
3) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
4) Das Informationsdisplay zeigt TIME an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie die **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
5) Das Informationsdisplay zeigt MAX LEVEL an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie die **maximale Intensität** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
6) Drücken Sie, nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, die Taste START, um die Übung zu starten oder die Taste STOP, um die Eingaben zu verändern.
7) Das Programm beginnt auf der Grundlage des ausgewählten Profils. Es ist zu jeder Zeit möglich, durch Drücken der Tasten UP/DOWN die Intensität der Übung zu erhöhen oder zu verringern.
8) Während der Übung können die Daten zur laufenden Übung auf dem Informationsdisplay durch Drücken der Taste DISPLAY manuell oder durch Aktivierung der Funktion DATA SCAN alternativ angezeigt werden.
9) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden.
   Nach Ende der Übung zeigt das Informationsdisplay eine Zusammenfassung der Übung an. Danach kehrt die Konsole in den Start-Modus zurück.

HILL



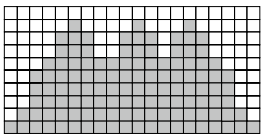
Das Programm HILL simuliert das Training in den Bergen mit einer progressiven Zu- und Abnahme der Intensität

FATBURN



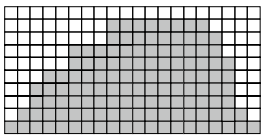
Das Programm FATBURN ist auf eine intensive und längere Kraftanstrengung ausgerichtet, ideal, um schnelle Fett zu verbrennen. Um das Trainingsergebnis dieses Programms noch zu verbessern, ist es notwendig, während der Übung den Schwellenwert der Herzfrequenz zwischen 60% und 70% zu halten.

CARDIO



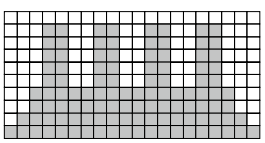
Das Programm CARDIO ist auf die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen ausgerichtet und daher ideal zu Stärkung des Herzens und zur Verbesserung des Blutflusses. Wie auf der Grafik näher dargestellt, verfügt das Programm über einen variablen aber gleichmäßigen Verlauf.

STRENGTH



Das Programm STRENGHT ist auf die Verbesserung der Widerstandsfähigkeit und der Muskelkraft in Beinen und Gesäß ausgerichtet und sieht einen schrittweisen Anstieg der Intensität bis zum Höchstwert vor, der für 25 % der Übung beibehalten wird.

INTERVAL



Das Programm INTERVAL ist auf die Verbesserung der aeroben Fähigkeiten ausgerichtet und wechselt Trainingseinheiten hoher Intensität mit solchen niedriger Intensität ab, ohne Zunahme des Schwierigkeitsgrades.

PROGRAMM CUSTOM

DEUTSCH

Mit Hilfe des benutzerdefinierten Programms Custom ist es möglich, sich ein eigenes personalisiertes Trainingsprofil anzulegen oder ein bereits ausgeführtes manuell zu speichern und ihm einen Namen zuzuordnen.

- Beginnen Sie mit dem Treten der Pedale, um die Konsole einzuschalten.

1) Drücken Sie die Taste CUSTOM:
   Sollte im Speicher bereits ein Programm vorhanden sein, zeigt das Informationsdisplay den Namen des Programms Custom an, während das grafische Display das Profil anzeigt. Drücken Sie die Taste START, um das Programm Custom zu starten oder die Taste ENTER, um es zu löschen und ein neues zu erstellen. Wählen Sie sodann zwischen “Run=NO” oder “Delete=Yes” und ordnen Sie dem Programm einen neuen Namen zu.

2) Sollte sich im Speicher kein Programm befinden, wird zur Eingabe des Namens des Programms Custom aufgefordert. Das Informationsdisplay zeigt das Kürzel „A“ an. Um den Programmnamen einzugeben (max. 7 Buchstaben), drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um die einzelnen Buchstaben einzugeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
   Wenn Sie die Eingabe des Programmnamens beendet haben, drücken Sie die Taste STOP, um den Namen zu speichern und zum nächsten Schritt überzugehen.

3) Das Informationsdisplay zeigt AGE an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

4) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

5) Das Informationsdisplay zeigt TIME an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie die **Dauer** der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

6) Das Informationsdisplay zeigt **MAX LEVEL** an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie die maximale Intensität der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

7) Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, zeigt das grafische Display die erste blinkende Säule an, der die Intensitätsstufe zugeordnet werden muss. Geben Sie die Intensitätsstufe mit Hilfe der Tasten UP/DOWN für die erste Säule ein und bestätigen Sie mit der Taste ENTER, um zur nächsten Säule überzugehen.

8) Die zweite Säule blinkt. Ihr ist die gleiche Intensitätsstufe zugeordnet, wie der ersten. Wiederholen Sie die Eingabe so wie im Falle der ersten Säule und bestätigen Sie mit der Taste ENTER, um zum nächsten Schritt überzugehen. Ordnen Sie allen Säulen eine Intensitätsstufe zu.

9) Drücken Sie nach Eingabe des vollständigen Profils die Taste ENTER, um die Eingabe abzuschließen und das Programm zu speichern. Nach Drücken der Taste ENTER erscheint die Nachricht “New Program Saved”. Sie können nunmehr zwischen Start des Programms oder Änderung der Profildaten auswählen.
   Durch Drücken der Taste STOP kehrt die Konsole in den Start-Modus zurück.

10) Das Programm beginnt auf der Grundlage des eingestellten Profils. Es ist zu jeder Zeit möglich, durch Drücken der Tasten UP/DOWN die Intensität der Übung zu erhöhen oder zu verringern. Die Änderung der Intensität erfolgt nur für die aktuelle Phase der Übung, d.h. im Bereich der Säule, in der sich das Programm gerade befindet. Geht die Übung eine Stufe weiter (nächste Säule auf den grafischen Display), werden wieder die gespeicherten Werte zugrunde gelegt.

11) Während der Übung können die Daten zur laufenden Übung auf dem Informationsdisplay durch Drücken der Taste DISPLAY manuell oder durch Aktivierung der Funktion DATA SCAN alternativ angezeigt werden. Auf dem grafischen Display wird das Profil der Übung und der Ring mit der „Rundenanzahl“ angezeigt, die die entsprechende Position verglichen mit einer simulierten 400-Meter-Leichtathletik-Runde angibt.

12) Nach Ende der Übung zeigt das Informationsdisplay eine Zusammenfassung der Übung an. Danach kehrt die Konsole in den Start-Modus zurück. Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden.

PROGRAMM HRC (HERZFREQUENZSTEUERUNG)

Das HRC-Programm ist ein Trainingsprogramm, bei dem der Computer automatisch die Intensität der Übung auf der Grundlage der gemessenen Herzfrequenz reguliert.
Das HRC-Progamm sieht den Gebrauch eines Brustgurtes vor, da die Handsensoren kein gleichmäßiges Ablesen der Herzfrequenz garantieren. Darüber hinaus wäre es notwendig, die Handsensoren mit beiden Händen stets umfasst zu halten, was zur Einschränkung der Bewegungsfreiheit führen und das richtige Gleichgewicht während des Radfahrens beeinträchtigen würde.
Es ist wichtig, dass der Nutzer den richtigen Herzfrequenzschwellenwert eingibt. Halten Sie sich hierzu an die Angaben im Abschnitt „Hinweise zum Training".

SOLLTE AUF DEM DISPLAY DER ERFASSTE HERZFREQUENZWERT NICHT KORREKT UND UNZUVERLÄSSIG SEIN, SOLLTE DAS HRC-PROGRAMM SOFORT UNTERBROCHEN UND DAS PROBLEM IN BEZUG AUF DIE ERFASSUNG DER HERZFREQUENZWERTE GELÖST WERDEN.

1) Drücken Sie die Taste **HR1** (60% der maximalen Herzfrequenz – Übung auf Fettverbrennung ausgerichtet) oder die Taste **HR2** (80% der maximalen Herzfrequenz – Cardio-Training).
   Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

2) Das Informationsdisplay zeigt AGE an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das Alter des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

3) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das Körpergewicht des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

4) Das Informationsdisplay zeigt TIME an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie die Dauer der Übung eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

5) Das Informationsdisplay zeigt HEART RATE LEVEL an.
   Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie den HERZREQUENZSCHWELLENWERT, mit dem Sie die Übung machen möchten, eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

6) Drücken Sie, nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, die Taste START, um die Übung zu starten oder die Taste STOP, um die Eingaben zu verändern.

7) Es ist zu jeder Zeit möglich, die in Bezug auf den Herzfrequenzschwellenwert (heart rate level) gemachten Angaben durch Drücken der Tasten UP/DOWN zu verändern. Hierdurch wird auch die Intensität der Übung verändert.

8) Während der Übung können die Daten zur laufenden Übung auf dem Informationsdisplay durch Drücken der Taste DISPLAY manuell oder durch Aktivierung der Funktion DATA SCAN alternativ angezeigt werden.

9) Die Übung kann jederzeit durch das Drücken der Taste STOP unterbrochen werden. Wird während der Übung eine höhere Herzfrequenz als die des eingegebenen Schwellenwertes (heart rate level) beibehalten, beendet der Computer sofort die Übung.
   Die Übung kann entweder durch Drücken der Taste START wieder aufgenommen werden, oder die Daten der soeben durchgeführten Übung können gespeichert und durch Drücken der Taste CUSTOM in ein benutzerdefiniertes Programm umgewandelt werden. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch sowie den Anweisungen auf dem Informationsdisplay.

DEUTSCH

FITNESS TEST

DEUTSCH

Der Fitness-Test basiert auf dem Y.M.C.A.-Protokoll (Golding, Mavers, Sinning, 1989). Hierbei handelt sich um einen submaximalen indirekten Test, der die Qualität des Herz-Kreislauf-Systems und den Trainingszustand des Nutzers bestimmt.
Der Test hat eine variable Dauer von 6 bis 15 Minuten, je nach körperlicher Verfassung und Trainingskondition.
Der Test endet in dem Moment, in dem der Höchstwert von 85% des maximalen Herzschlages erreicht wird (altersabhängig, vergleiche die Angaben im Abschnitt „Trainingsprogramm" in diesem Benutzerhandbuch).
Im Laufe des Tests wird ein Herzschlag von 110 pbm und 85% des Maximalwertes beibehalten.
Nach Beendigung des Tests ist es möglich, den maximalen Sauerstoffverbrauch pro Minute (VO2max relativ) zu ermitteln, ein notwendiger Wert, die Qualität des Herz-Kreislauf-Systems festzustellen.
Die American Heart Association hat im Jahr 1972 eine Tabelle erstellt, in der die verschiedenen Trainingszustände auf der Grundlage von Alter, Geschlecht und relativem VO2max klassifiziert werden (vgl. nachfolgende Tabelle).

Personen, die für den Fitness-Test geeignet sind:

- Der Test sollte nur von sehr gut trainierten Personen durchgeführt werden, die sich zuvor einer ärztlichen Kontrolle bei ihrem Arzt unterzogen haben und die über eine sportärztliche Bescheinigung verfügen, aus der sich ergibt, dass sie die geistig-körperlichen Vorraussetzungen mitbringen, um hohe körperliche Kraftanstrengungen zu bewältigen.
- Der Test sollte nur von solchen Personen durchgeführt werden, die ausreichend vorbereitet und aufgewärmt sind.
- Der Test sollte nur von solchen Personen durchgeführt werden, die KEINE Substanzen zu sich genommen haben, die zu Risiken führen können (Koffein, Alkohol usw.).

DER TEST DARF NUR VON GESUNDEN UND GUT TRAINIERTEN PERSONEN DURCHGEFÜHRT WERDEN, DIE SICH IHRER KÖRPERLICHEN FÄHIGKEITEN SICHER SIND, DIE SICH ZUVOR EINER ÄRZTLICHEN UNTERSUCHUNG UNTERZOGEN HABEN UND ÜBER EINE SPORTÄRZTLICHE BESCHEINIGUNG VERFÜGEN.

Es handelt sich NICHT um einen Test, der zwingend in Innenräumen einer gut ausgerüsteten Einrichtung und unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen ist. Trotzdem sollte der Test zur Sicherheit im Beisein eines Trainers, eines Freundes oder eines Familienmitgliedes durchgeführt werden

BEZUGSWERTE ($VO_{2\ max}$)

FRAUEN

Alter	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	durchschnittlich	gut	sehr gut	ausgezeichnet
18÷25	<28	28 ÷ 32	33 ÷ 37	38 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 56	>56
26÷35	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 44	45 ÷ 52	>52
36÷45	<22	22 ÷ 26	27 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 37	38 ÷ 45	>45
46÷55	<20	20 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 30	31 ÷ 33	34 ÷ 40	>40
56÷65	<18	18 ÷ 21	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 31	32 ÷ 37	>37
65+	<17	17 ÷ 18	19 ÷ 22	22 ÷ 24	25 ÷ 27	28 ÷ 32	>32

MÄNNER

Alter	sehr schlecht	schlecht	ausreichend	durchschnittlich	gut	sehr gut	ausgezeichnet
18÷25	<30	30 ÷ 36	37 ÷ 41	42 ÷ 46	47 ÷ 51	52 ÷60	>60
26÷35	<30	30 ÷ 34	35 ÷ 39	40 ÷ 42	43 ÷ 48	49 ÷ 56	>56
36÷45	<26	26 ÷ 30	31 ÷ 34	35 ÷ 38	39 ÷ 42	43 ÷ 51	>51
46÷55	<25	25 ÷ 28	29 ÷ 31	32 ÷ 35	35 ÷ 38	39 ÷ 45	>45
56÷65	<22	22 ÷ 25	26 ÷ 29	30 ÷ 31	32 ÷ 35	36 ÷ 41	>41
65+	<20	20 ÷ 21	22 ÷ 25	26 ÷ 28	29 ÷ 32	33 ÷ 37	>37

Vorgehensweise bei der Durchführung des Fitness-Tests:

Zu Ermittlung der Herzfrequenz kann der Test auch durch Umschließen der Handsensoren zur Herzfrequenzmessung auf den Handläufen mit beiden Händen durchgeführt werden. Trotz allem ist der Gebrauch eines Brustgurtes mit Herzfrequenzmesser zu bevorzugen.

- Beginnen Sie mit dem Treten der Pedale, um die Konsole einzuschalten.

1) Drücken Sie die Taste Fit Test und bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
2) Das Informationsdisplay zeigt GENDER:Male/Female an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Geschlecht** des Nutzers (weiblich oder männlich) eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
3) Das Informationsdisplay zeigt AGE an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Alter** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
4) Das Informationsdisplay zeigt WEIGHT an. Mit Hilfe der Tasten UP/DOWN können Sie das **Körpergewicht** des Nutzers eingeben. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.
5) Drücken Sie die Taste START, um den Test zu starten oder die Taste ENTER, um die Eingaben (Geschlecht, Alter, Gewicht) zu ändern.

Während des Fitness-Tests

- Der Computer führt den Test nur dann aus, wenn er Informationen über den Herzschlag durch die Handsensoren oder den Brustgurt mit Herzfrequenzmesser erhält; Der Test sieht eine Arbeitsbelastung unter Berücksichtigung einer Herzfrequenz von 150 kgm (kg-m/min.) vor.
- Die Trittfrequenz muss zwischen 48 und 52 Umdrehungen pro Minute bei einem Durchschnittswert von 50 Umdrehungen pro Minute liegen (geringe Trittfrequenz).

  Sollte die Trittfrequenz außerhalb der vorgeschriebenen liegen, lässt die Konsole einen Signalton ertönen.

  Die nachfolgende Tabelle gibt Angaben in Bezug auf die Veränderung der zum Ansatz kommenden Belastung abhängig von der Herzfrequenz entsprechend dem Y.M.C.A.-Protokoll wieder.

Sollte die Trittfrequenz außerhalb der vorgeschriebenen liegen oder sollte sie den Herzfrequenzschwellenwert von 85% überschreiten, lässt die Konsole einen längeren Signalton ertönen und der Test wird sofort abgebrochen.

- Während der Übung werden auf dem Informationsdisplay die Trittfrequenz und die nachfolgenden Daten angezeigt:
  - Work in KGM: (kg-m/min.)
  - Work in Watts: (1 Watt = 6.11829727787 kg-m/min.)
  - HR: die gegenwärtige Herzfrequenz
  - TGT: die Ziel-Herzfrequenz des Tests
  - Time: die bisherige Dauer des Tests

Testende:

- Es folgt eine Abkühlphase von 3 Minuten.
- Die Konsole zeigt das Testergebnis an, welches aufgeschrieben werden sollte, da die Daten nach kurzer Zeit gelöscht werden und die Konsole in den Start-Modus zurückkehrt.

Belastung abhängig von der Herzfrequenz für **Männer** (oder sehr gut trainierte Frauen)

1st Stage				Level 12 - 50 watts - 300 kgm/min					
HR		**< 90**			**90 - 105**			**> 105**	
2nd Stage		Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min			Level 26 - 125 watts - 750 kgm/min			Level 23 - 100 watts - 600 kgm/min	
HR	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135	HR <120	HR 120-135	HR >135
3rd stage	Level 36 - 225 watts - 1350 kgm/min	Level 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 34 - 200 watts - 1200 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Level 32 - 175 watts - 1050 kgm/min	Level 29 - 150 watts - 900 kgm/min	Level 26 - 125 watts - 750 kgm/min

Belastung abhängig von der Herzfrequenz für **Frauen** (oder schlecht trainierte Männer)

		1st Stage	Level 5 (25W) 150 kgm/min	
Heart Rate	**HR<80**	**HR: 80-90**	**HR: 90-100**	**HR>100**
2nd Stage	**Level 26 (125W) 750 kgm/min**	**Level 23 (100W) 600 kgm/min**	**Level 18 (75W) 450 kgm/min**	**Level 12 (50W) 300 kgm/min**
3rd Stage	**Level 29 (150W) 900 kgm/min**	**Level 26 (125W) 750 kgm/min**	**Level 23 (100W) 600 kgm/min**	**Level 18 (75W) 450 kgm/min**
4th Stage	**Level 32 (175W) 1050 kgm/min**	**Level 29 (150W) 900 kgm/min**	**Level 25 (117W) 700 kgm/min**	**Level 23 (100W) 600 kgm/min**

WARTUNGS-MENÜ

Um die Sonderfunktionen aufzurufen, halten Sie die Tasten START, STOP und ENTER gleichzeitig für mindestens 5 Sekunden gedrückt. Das Informationsdisplay zeigt “Engineering mode menu” (oder “Maintenance menu”, je nach Modell) an.

Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um einen Menüpunkt auszuwählen. Bestätigen Sie mit der Taste ENTER.

Im folgenden werden die Funktionen des Wartungs-Menüs beschrieben

A. Key-Test (prüft die Funktionalität aller Tasten des Computers).

B. Display-Test (prüft die Funktionalität aller Displays).

C. Functions (drücken Sie die Taste ENTER, um das Menü Functions aufzurufen und nutzen Sie die Tasten UP/DOWN, um durch das Menü zu scrollen).

I Display-Mode: Durch Drücken der Taste ON wird die automatische Abschaltung nach 30-minütigem Nichtgebrauch aktiviert.
II Pause-Mode: Durch Drücken der Taste ON wird das Gerät für maximal 5 Minuten in den Pausestatus versetzt. Nach Ablauf der Zeit wird die Konsole in den Ausgangsstatus zurückversetzt.
III *ODO Reset:* Reset des Kilometerzählers (ODO). Stellt die seit der ersten Nutzung zurückgelegte Strecke auf Null.
IV Units: Ändert die Maßeinheiten des Computers vom internationalen Einheitssystem ins angloamerikanische Maßsystem.
V *Brake test:* Kontrolle des Magnetbremssystems.

D. Security: Blockiert die Tastatur gegenüber nichtberechtigten Nutzern. Um die Funktionstüchtigkeit der Tastatur wiederherzustellen, drücken Sie gleichzeitig die Tasten START und ENTER für mindestens 3 Sekunden.

E. *Factory set:* Wiederherstellung der werkseitigen Einstellungen.

F. *Exit:* Wartungsmenü verlassen.

SONDERAUSSTATTUNGEN

- FAN
  Der in der Konsole integrierte Ventilator erfrischt das Gesicht des Nutzers während des Trainings. Drücken Sie die Taste FAN, um den Ventilator an- und auszuschalten.

Es wird empfohlen, den Ventilator von Beginn der Übung an zu benutzen. Der Ventilator sollte nicht erst dann eingeschaltet werden, wenn der Körper bereits aufgewärmt ist und schwitzt.

Es dürfen keine Gegenstände zwischen die Ventilatorflügel gelangen.

- HERZFREQUENZMESSER
  Das Gerät ist mit einem Funkempfänger ausgestattet, der mit dem im Brustgurt Polar® T34 integrierten Sender kompatibel ist (Brustgurt als Zubehör erhältlich).

WARTUNG

Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.

Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammbaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.

Lösungsmittel wie Öle, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile schädigen und verätzen.

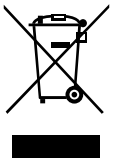
- Wird das Gerät in einer gewerblichen Einrichtung von mehreren Nutzern genutzt, muss es **nach jedem Gebrauch mit** Einwegreinigungstüchern (oder mit einem Reinigungsspray und einem Papiertuch) desinfiziert werden:
  - Reinigen Sie die Konsole mit einem trockenen Tuch. Reiben Sie die Oberfläche nicht zu stark;
  - Reinigen Sie die Handgriffe, die Armstangen, die Seiten des Gehäuses, die Pedale sowie die weiteren, mit Schweiß in Kontakt gekommenen, Oberflächen;
  - Reinigen Sie sorgfältig den Brustgurt und den Herzfrequenzmesser (als Zubehör erhältlich) mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

- **Einmal im Jahr**: Vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben und Muttern der Armstangen, Pedalarme, Gleitarme und Pedale richtig angezogen sind.
  - *Reinigung der Schienen*: Entfernen Sie die Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung. Gehen Sie dabei im entgegengesetzten Sinne, wie bei der Montage beschrieben, vor. Reinigen Sie die Schienen und Rollen mit einem trockenen Tuch, um etwaige Staubreste zu entfernen. Befestigen Sie nach Beendigung der Wartungsarbeiten wieder beide Schutzvorrichtungen zur Unfallverhütung.
  - *Schmierung der Schienen*: Nur im Falle anhaltender, von den Rädern ausgehender Geräusche, ist eine Schmierung der Schienen mit einem dünnen Film Silikonspray erlaubt.

Nutzen Sie nur Schmiermittel auf Silikonbasis. Andere Schmiermittel können Substanzen wie Lanolin oder andere Zusätze enthalten, die Staub oder Schmutz anziehende Wirkung haben und die Lebensdauer der Rollen beeinträchtigen können.

Zusammenbauen Sie die Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung nach der Wartung abgeschlossen der Schienen.

ENTSORGUNG

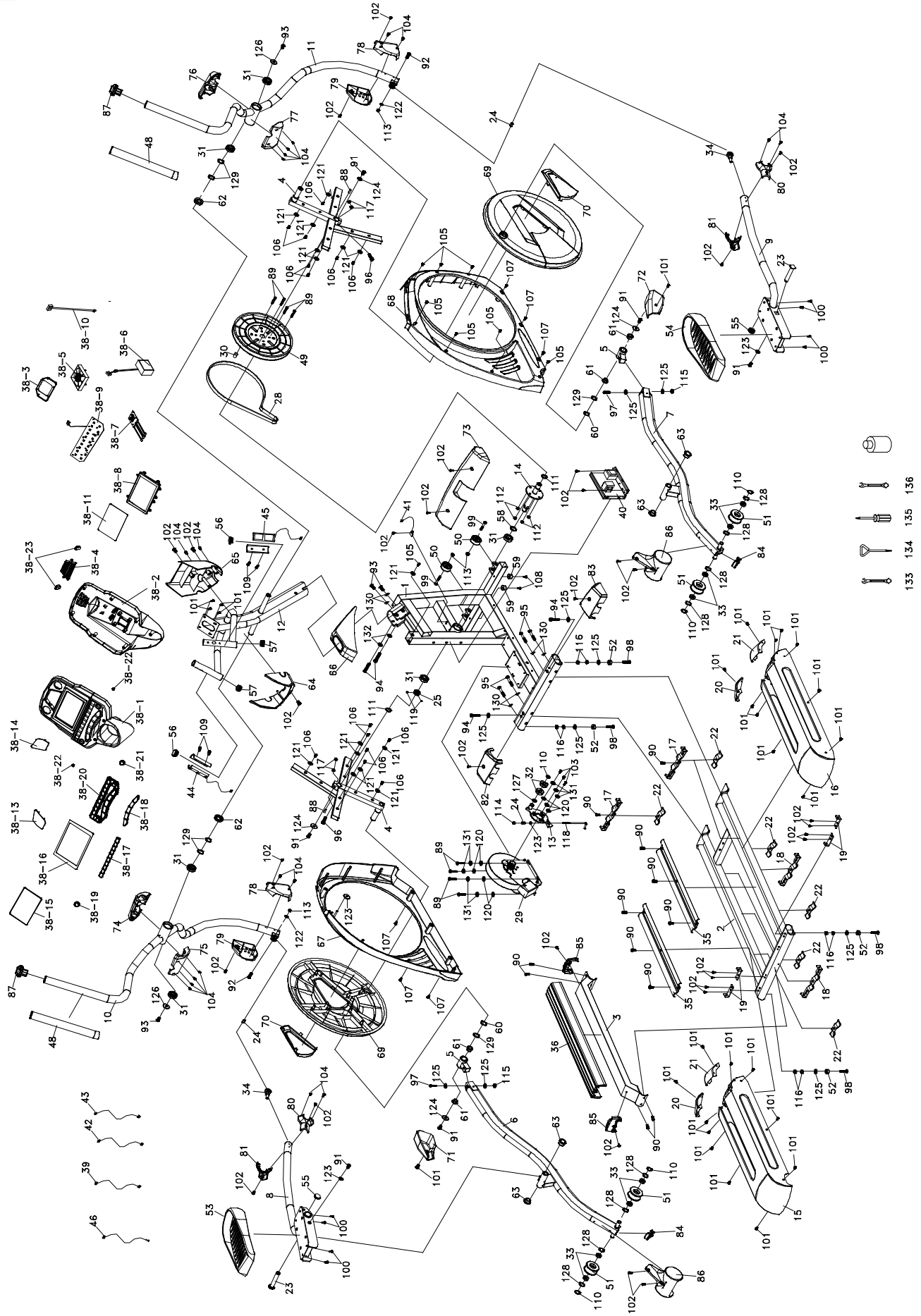


Das Symbol der durchgekreuzten Mülltonne weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte unter den Anwendungsbereich der Europäischen Richtlinie RoHS in Bezug auf die Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten (WEEE) fallen.

Das Symbol CE weist darauf hin, dass die gehandelten Produkte entsprechend den internationalen Vorschriften in Bezug auf die Verwendung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Produkten hergestellt wurden (2011/65/EG - RoHS - Restriction of Hazardous Substances) und dass keine der elektrischen und elektronischen Bauteile des Produktes Substanzen wie Blei, Merkur, Kadmium, Chrom, Polybromierte Biphenyle (PBB) , Polypromierte Diphenylether (PBDE) mit höheren Werten als den gesetzlich vorgesehenen aufweisen.

Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die unweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.
Wenden Sie sich wegen genauerer Informationen zur Entsorgung dieses Produktes an Ihre zuständige örtliche Behörde, Müllannahmestelle zur Entsorgung des Hausmülls oder direkt an das Geschäft, bei dem Sie das Produkt erworben haben.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



ZUBEHÖRLISTE

Pos.	Beschreibung	Anz.
1	Grundgestell	1
2	Schiene	1
3	Verstärkung für Plattform	1
4	Kreuztretkurbel	2
5	Gelenk Armstange/Pedalarm	2
6	Gleitarm links	1
7	Gleitarm rechts	1
8	Pedalarm links	1
9	Pedalarm rechts	1
10	Armstange links	1
11	Armstange rechts	1
12	Konsolenmast	1
13	Freilaufriemenscheibe	1
14	Tretkurbelachse	1
15	Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung links	1
16	Schutzvorrichtung zur Unfallverhütung rechts	1
17	Schutzeinsatz vorn	2
18	Schutzeinsatz Mitte	2
19	L-Halter	4
20	Blende vorn links	2
21	Blende vorn rechts	2
22	Schutzeinsatz unten	6
23	Senkbolzen	2
24	Stabilisatorfuß	3
25	Anschlagring	1
28	Übertragungsriemen	1
29	Induktionsmagnetbremse	1
30	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
31	Lager 6005	6
32	Lager 6003	2
33	Lager 6003	8
34	Gelenkkopf	2
35	Aluminiumschiene	2
36	Plattform	1
38	Konsole komplett	1
38-1	Blende oben für Konsole	1
38-2	Blende unten für Konsole	1
38-3	Verriegelungsstruktur für Ventilator	1
38-4	Luftleitblech für Ventilator	1
38-5	Ventilator	1
38-6	Herzfrequenzempfänger	1
38-7	Schnittstellenkarte	1
38-8	Karte für Konsole und Display	1
38-9	Karte für Tasten	1
38-10	Kabel für Herzfrequenzempfänger (HR 300mm)	1
38-11	LCD-Abdeckung	1
38-13	Blende für Lautsprecher links	1
38-14	Blende für Lautsprecher rechts	1
38-15	Dichtung	1
38-16	Plexiglasfenster	1
38-17	Tastenkombination 10 Tasten	1
38-18	Tastenkombination 5 Tasten	1
38-19	Display für Tastenkombination	1
38-20	Gummimembran	1
38-21	Schalter für Ventilator	1
38-22	Verschlusskappe für Audio-Vorrüstung in/out	2
38-23	Befestigung für Luftleitblech	2
39	Kabel für Konsole	1
40	Karte für Elektrogenerator	1

Pos.	Beschreibung	Anz.
41	Geschwindigkeitssensor verkabelt (150mm)	1
42	Kabel für Induktionsbremse (850mm)	1
43	Kabel für Generator	1
44	Sensoren zur Herzfrequenzmessung+Kabel	1
45	Sensoren zur Herzfrequenzmessung+Kabel rot	1
46	Erdungskabel (250mm)	1
48	Griffbeschichtung Armstangen	2
49	Schwungrad	1
50	Transportrad	2
51	Pedalrad	4
52	Nivellierfuß hinten	4
53	Pedal links	1
54	Pedal rechts	1
55	Blende rund für Pedal	2
56	Lenkerendstopfen oben	2
57	Lenkerendstopfen unten	2
58	Abstandhalter	1
59	Nivellierfuß vorn	2
60	Federring [Ø25.5×33.5×1.5T]	2
61	Buchse	4
62	Isolator	2
63	Buchse	4
64	Blende vorn für Konsole	1
65	Blende hinten für Konsole	1
66	Trichterförmige Blende	1
67	Gehäuse links	1
68	Gehäuse rechts	1
69	Blende rund	2
70	Einsatz für Blende rund	2
71	Blende für Gelenk Armstange/Pedalarm links	1
72	Blende für Gelenk Armstange/Pedalarm rechts	1
73	Blende für Stabilisatorfuß vorn	1
74	Blende vorn für Armstange links	1
75	Blende hinten für Armstange links	1
76	Blende vorn für Armstange rechts	1
77	Blende hinten für Armstange rechts	1
78	Blende oben rechts Gelenk Armstange/Pedalarm	2
79	Blende oben links Gelenk Armstange/Pedalarm	2
80	Blende unten rechts Gelenk Armstange/Pedalarm	2
81	Blende unten links Gelenk Armstange/Pedalarm	2
82	Blende links für mittleren Stabilisatorfuß	1
83	Blende rechts für mittleren Stabilisatorfuß	1
84	Verschlussstopfen oval	2
85	Blende für Plattform	2
86	Pedalrollenabdeckung	2
87	Lenkerendstopfen oben	2
88	Stift [7 × 7 × 25m/m]	2
89	Bolzen 1/4” × 3/4”	8
90	Bolzen 5/16” × 3/4”	12
91	Bolzen 5/16” × 15mm	6
92	Bolzen 5/16” × 1-1/4”	2
93	Bolzen 3/8” × 3/4”	4
94	Bolzen 3/8” × 2-1/4”	4
95	Bolzen 3/8” × 3-3/4”	4
96	Bolzen M8 × 40mm	2
97	Bolzen 3/8” × 2-1/4”	2
98	Bolzen 3/8” × 2”	4
99	Bolzen 5/16” × 2”	2
100	Schraube M5 × 10mm	8

Pos.	Beschreibung	Anz.
101	Schraube M5 × 10mm	28
102	Schraube M5 × 15mm	32
103	Schraube M6 × 15mm	3
104	Selbstschneidende Schraube Ø3.5 × 12mm	18
105	Selbstschneidende Schraube Ø3.5 × 16mm	8
106	Gewindeschraube 5 × 16mm	14
107	Gewindeschraube 5 × 16mm	6
108	Gewindeschraube 5 × 19mm	2
109	Gewindeschraube Ø3 × 20mm	4
110	O-Ring Ø17 mm	5
111	O-Ring Ø25 mm	2
112	Selbstsichernde Mutter 1/4”	4
113	Selbstsichernde Mutter 5/16”	4
114	Selbstsichernde Mutter M8 × 9T	1
115	Selbstsichernde Mutter 3/8” × 11T	2
116	Mutter 3/8” × 7T	8
117	Mutter M8 × 6.3T	4
118	Bolzen M8 × 170mm	1
119	Schraube M5 × 5mm	2
120	Unterlegscheibe flach 1/4” × 13 × 1T	7
121	Unterlegscheibe flach 1/4” × 19 × 1.5T	11
122	Unterlegscheibe flach 5/16” × 20 × 1.5T	2
123	Unterlegscheibe flach 5/16” × 23 × 1.5T	4
124	Unterlegscheibe flach 5/16” × 35 × 1.5T	4
125	Unterlegscheibe flach 3/8” × 19 × 1.5T	10
126	Unterlegscheibe flach 3/8” × 30 × 2.0T	2
127	Unterlegscheibe flach Ø17 × 23.5 × 1T	1
128	Federring Ø17 mm	8
129	Federring Ø25 mm	6
130	Tellerscheibe 3/8” × 23 × 2T	6
131	Federring 1/4”	7
132	Federring 3/8” ×2T	2
133	Doppelmaulschlüssel 13/14mm	1
134	Sternkopfschraubendreher klein	1
135	Sternkopfschraubendreher	1
136	Doppelmaulschlüssel 12 mm	1

Pos.	Beschreibung	Anz.

DEUTSCH

ERSATZTEILBESTELLUNG

Im Falle der Notwendigkeit einer Ersatzteilbestellung orientieren Sie sich bitte an der Explosionszeichnung auf der vorhergehenden Seite.
Die Ersatzteilbestellung muss die folgenden Angaben enthalten:
1) Name und Modell des Produktes
2) Name des zu ersetzenden Teiles
3) Nummer des zu ersetzenden Teiles
5) Name und Lieferanschrift.

Zur besseren Übersicht wird empfohlen, die Bestellung mit dem nachfolgenden Bestellformular auszuführen.

Das vorliegende Benutzerhandbuch kann in Bezug auf das in Ihrem Besitz befindliche Produkt geringe Unterschiede aufweisen; es können u.U. Weiterentwicklungen fehlen, die der Hersteller in der Zwischenzeit vorgenommen hat. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Verstehen der Zeichnungen und Beschreibungen haben, können Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter der folgenden Telefonnummer erreichen:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

DEUTSCH

FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG

Bezeichnung

Vorname

Nachname

Adresse

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Ersatzteilbeschreibung	Anz.	Preis/Stück	Gesamt
Transportkosten				

Schicken Sie das Formular mit der Ersatzteilbestellung an: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

Hinweis: Die Bestätigung Ihrer Bestellung und das Lieferdatum werden telefonisch vom Kundenservice mitgeteilt.

GARANTIE

DEUTSCH

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher und gewerblicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts im Falle einer privaten Nutzung (Kauf mit Kassenbon und Einsatz in häuslicher Umgebung) oder von 12 Monaten ab Lieferung des Produkts im Falle einer gemeinschaftlichen Nutzung (Kauf mit Rechnung und Einsatz im gewerblichen Bereich).
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es daher unerlässlich, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter www.sportalliance.it befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigefügten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax **(+39 0471 208310)** oder per E-Mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet nach Ablauf des Garantiezeitraums ab dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf des Garantiezeitraums sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ***ausgeschlossen***:

a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);

b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;

c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;

d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;

e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;

f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;

g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;

h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;

i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.

- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile, die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- BIKE, Bestandteile, die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, das eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes an den Kurierdienst/das Transportunternehmen zu zahlen.

9:00 AM ↓ 12:00 AM	***KUNDENSERVICE*** **800.046.137**

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHEN DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa - www.sportalliance.it*
Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport - www.gigasport.at*

Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it